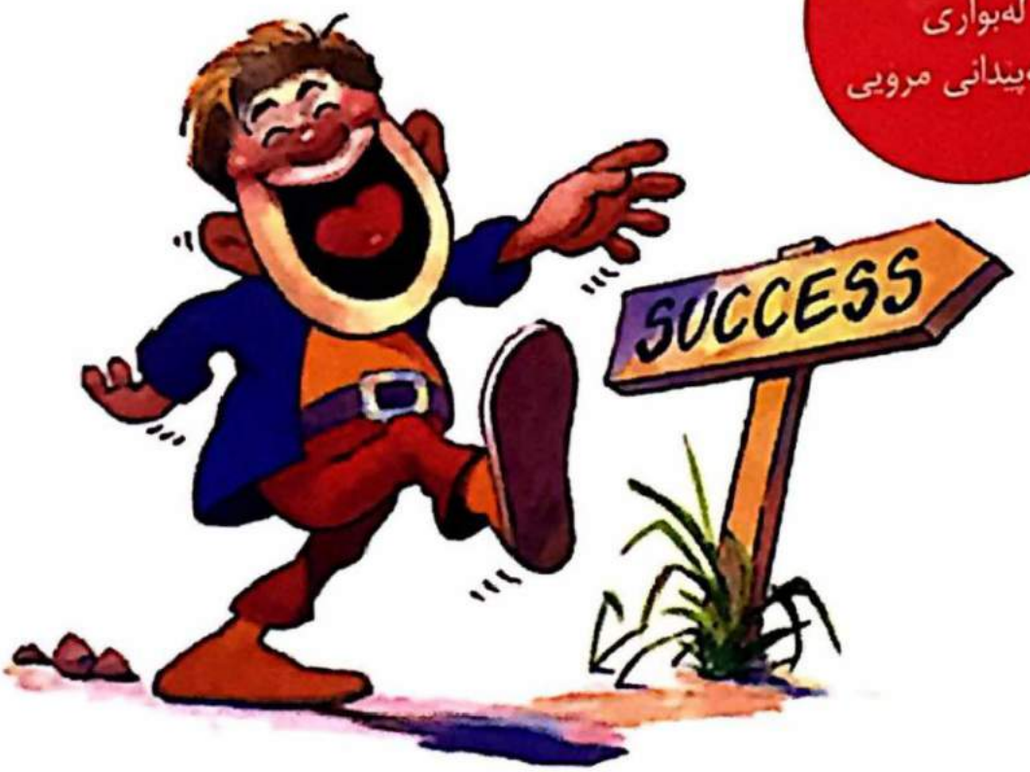
بەختیاری

شوێن دڵت بکەوە

ئامانجێك بۆ ژیان و کارەکانت دیاری بکە

پرفرۆشترین کتێب
لەبواری
گەشەپێدانی مرۆیی



FOLLOW YOUR HEART

ئەندریۆ ماتیۆس

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە:
حەیدەر ئیبراهیم

162 posts | **11.8k** followers | **5** following

Promote | **Edit profile**

پەڕەی فەرمی کتێبی PDF
Public Figure

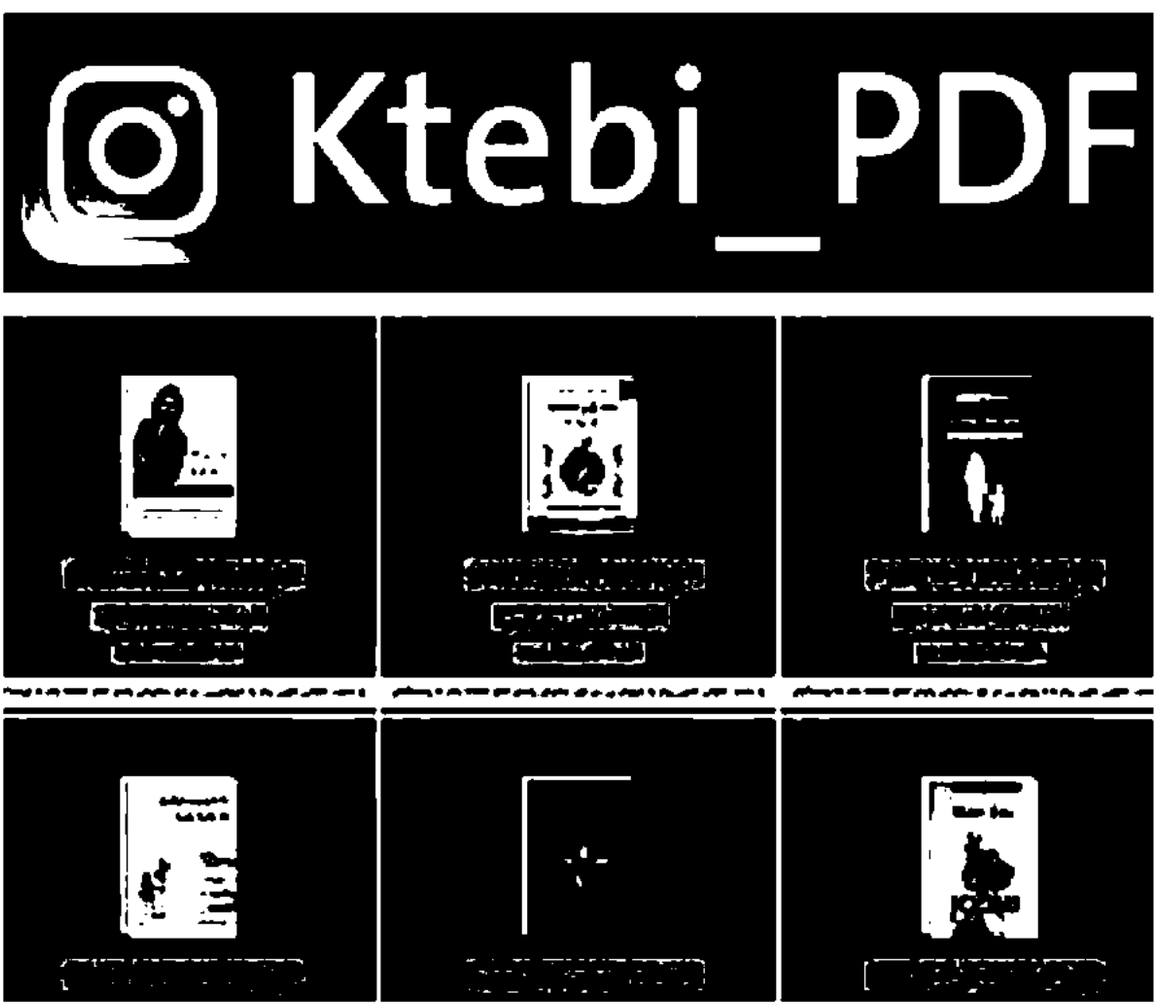
لێرە
باشترین و بەسودترین و پڕ خوێندەوەترین کتێبەکان
بە خۆڕایی و بە شێوەی PDF داگرە

.

Ganjyna

.

لینکی کتێبەکان نەم لینکە بکەرموە بۆ داگرتنی کتێبەکان
drive.google.com/folderview?id=1gkBe3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVsl...
Hawraman, Slemani, As Sulaymaniyah, Iraq



شوێن دڵت بکەوە

ئامانجێك بۆ ژیان و کارەکانت دیاری بکە

نووسینی: ئەندریۆ ماتیۆس

وەرگێڕانی: حەیدەر ئیبراهیم

- ناوی کتێب: شوێن دڵت بکەوە

ئامانجێك بۆ ژیان و کارەکانت دیاری بکە

- بابەت: گەشەپێدانی مرۆیی
- نووسینی: ئەندریۆ ماتیۆس
- وەرگێران: حەیدەر ئیبراهیم
- چاپی دووەم: ٢٠١٨
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە
- چاپخانە: تاران – چاپی دووەم
- نرخ: ٣٠٠٠ هەزار

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارەسپاردنی (١١٣٣)ساڵی (٢٠١٨) پێدراوە.

.....

لە بڵاوکراوەکانی کتێبخانەی بەختیاری

سلێمانی شەقامی مەولەوی

07701495370

ده چەمکەکە

١.ئێمە لێرەین تا وانەکان فێربین، جیهان مامۆستامانە.

٢.گەردوون هیچ دڵخوازێکی نییە.

٣.ژیانت ڕەنگدانەوەی تەواوی باوەڕەکانتە.

٤.ئەو ساتەی زۆر پەیوەستی شتەکان، پارە و خەڵکی ... دەبیت، هەڵەدەکەیت.

٥.ئەو شتەی سەرنجی لەسەردەکەیتەوە لەژیاندا، فراوان دەبێت.

٦.شوێن دڵت بکەوە!

٧.خودا نایەوێت لە ئاسمان بێتە خوارەوە و بڵێ:"ئێستا مۆڵەتت هەیە سەرکەوتوو بیت!"

٨. کاتێك جەنگی ژیان دەکەیت، ژیان هەمیشە دەیباتەوە.

٩.چۆن خەڵکیت خۆشدەوێت؟ تەنها پەسەندیان بکە.

١٠. ئەرکمان لە ژیاندا گۆڕینی جیهان نییە، ئەرکمان گۆڕینی خۆمانە.

ئێمە لێرەین بۆ فێربوونی وانەکان و
جیهان مامۆستامانە.

کاتێك شکستدەهێنین لەفێربوونی وانەیەك،
دەبێت دووبارە و دووبارە... وەریبگرینەوە!
کاتێك وانەکە فێربووین، دەچین بۆ وانەی داهاتوو.
(هەرگیز وانەکانمان لێنابڕدرێت!)

بۆچی پێویستم بە کارەساتەکانە؟
وانەکان
ژین وفێربوون

دەگرێت شتێك زۆر ئاسان و ڕوون بێت بۆ بینین ...

لەکاتێکدا تەمەنم دە ساڵان بوو بەنرخترین شتێك کە خاوەنی بووم توپەکەم بوو. لەکاتی خواردن و خەویشدا لەگەڵما بوو، هەفتانەش لەجیاتی پێڵاوەکانم خاوێنم دەکردەوە.... هەموو شتێکم سەبارەت بە توپی پێ دەزانی بەڵام سەبارەت بە هەندێك شتیتر وەك: منداڵان لەکوێوە هاتوون کەمێك هەستم بەناڕوونی دەکرد.

پاش نیوەڕۆیەك لە شەقاکەکەدا یاریم دەکرد و توپە گرانبەهاکەم ونکرد، سەیری هەموو جێگایەکم کرد و بۆم دەرکەوت کەسێك دزیویەتی.

لەکۆتاییدا، ژنێکم بینی وادەردەکەوت کە توپەکەی لەژێر جاکەتەکەیدا شاردبێتەوە، لەبەرئەوە بەرەوڕووی ڕۆشتم و لێم پرسی:"پێت وایە کە دەتەوێت چی بکەیت بە توپەکەم، کراسەکەت بەرز بکەوە؟"

بەکورتی:

بە ئاماژەکان دەگەین لەژیانماندا کاتێک ئامادەین بۆ زانیاری نوێ هەتا ئەو کاتە دەکرێت شتێک زۆر ئاسان و ڕوون بێت بۆ بینین، بەڵام ئێمە نەیبینین.

دەرکەوت کە تۆپەکەمی لانەبوو، بەڵام ئەو پاش نیوەڕۆیە فێربووم کە منداڵەکان لەکوێوە دێن و ژنێکی نۆ مانگ دووگیانیش شێوەی چۆنە.

ئەو ڕۆژە دواتر، هەروەها تۆپەکەشم دۆزییەوە. شتێك کە زۆر سەرنجی ڕاکێشام ئەوە بوو کە بۆچی پێش تەمەنی دە ساڵی من هەرگیز ژنێکی دووگیانم بەدینەکردبوو... بۆچی لەو کاتە بەدواوە وادەردەکەوت بەوان دەورەدراوم؟

بۆچی پێویستم بەکارەساتەکانە؟

زۆربەمان کاتێك شتێك فێردەبین کە زەبرێك بەر پشت سەرمان دەکەوێت! بۆچی؟ لەبەرئەوەی ئاسانترە کە ئەگۆڕێین. بەردەوامدەبین لەسەر ئەنجامدانی ئەو شتەی ئەنجامی دەدەین تا بەر خشتێکی دیوار دەکەوین.

تەندروستیمان بە نموونە وەربگرین، چی کاتێك بەرنامەی خواردنەکەمان دەگۆڕین و دەست بە ڕاهێنان دەکەین؟ کاتێك جەستەمان لەحاڵێکی خراپدایە، کاتێك کە دکتۆرەکە دەڵێت:"ئەگەر شێوازی ژیانت نەگۆڕیت، خۆت دەکوژیت! "دەستبەجێ هاندەدرێین!

لەپەیوەندییەکاندا - زۆربەی کات کەی دەڵێین کە چەندە پەکتریمان لەلا گرنگە؟ لەکاتێکدا کە هاوسەرگیرییەکە لە لێواری هەڵوەشاندنەوەدایە، کاتێك خێزانەکە لێکدەترازێت!

لەقوتابخانە – چی کاتێك دەست بە سەعیکردن دەکەین؟ کاتێك نزیکە لەوەی سەرکەتوو نەبین.

لەبازرگانیدا – چی کاتێك بیرۆکەی نوێ تاقی دەکەینەوە و بڕیارە فورسەکان دەدەین؟ کاتێك کە ناتوانین لیستی حسابەکانمان بدەین. لەکۆتاییدا، کەی فێری خزمەتگوزاری کڕیار دەبین؟ پاش ئەوەی کە کڕیارەکان ڕۆشتوون!

بەزۆری کەی نزادەکەین؟ کاتێك ژیانمان لێکدەترازێت!"خودای خۆشەویست، دەزانم لەکۆتا جارەوە کە کێشەم هەبوو، قسەم لەگەڵ نەکردوویت..."

گەورەترین وانەکان فێردەبین کاتێك شتەکان دژوار دەبن، چی کاتێك گرنگترین بڕیارەکانت لەژیانتدا داوە؟ کاتێك کە لەسەر ئەژنۆ بوویت پاش کارەساتەکان، پاش

چەندین جار ڕەتکردنەوە، کاتێک کە لەسەرت دراوە نەو کاتە بەخۆمان دەڵێین،"بێزاربووم لە مایەپوچی، بێزاربووم لە نادادگەرانە مامەڵەکردن لەگەڵمدا، ماندووبووم لە ئاستی مامناوەندی، بەنیازم شتێك بکەم."لەسەرکەوتندا ئێمە ئاهەنگ دەگێڕین، بەڵام زۆر فێرنابین. شکست ئازاری هەیە لەبەرئەوەیە کە خوێندەوار دەبین. بەبیرکردنەوە لە ڕابردوو، هەمیشە ئەوە بەدیدەکەین کە "کارەساتەکان"خاڵی وەرچەرخانەکان بوون.

کەسانی کاریگەر ناچن بۆ کێشەکان بگەڕێن، بەڵام کاتێك کە لە دەمیان دەدرێت، پرسیار لەخۆیان دەکەن:"چۆن بێویستە ئەو شتەی کە بیری لێدەکەمەوە و ئەو شتەی کە ئەنجامی دەدەم بگۆڕم؟ چۆن دەتوانم لەئێستام باشتربم؟" دۆڕاوەکان هەموو ئاماژە ئاگادارکەرەوەکان پشتگوێدەخەن. کاتێك کە سەقفەکە دادەڕمێت، پرسیار دەکەن:"بۆچی هەموو شتێك بۆ من ڕوودەدات؟"

ئێمە کەسانێکین شوێن خوو دەکەوین، ئێمە بەردەوامدەبین لەئەنجامدانی ئەو شتەی کە ئەنجامی دەدەین تاکو ناچاردەکرێین بگۆڕێین.

ماری لەلایەن هاوڕێ کوڕکەیەوە (ئال) وازی لێدەهێنرێت و وێران دەبێت. بۆماوەی هەفتەیەك خۆی لەژووری نووستنەکەیدا قوفڵ دەکات دواتر وردەوردە دەست بەبانگکردنی هاوڕێ کۆنەکانی دەکات و چاوی بە کەسانی نوێش دەکەوێت. بەزوویی ماڵەکەی دەگوازێتەوە و پیشەکانی دەگۆڕێت. لە شەش مانگدا دڵخۆشترە و زیاتر باوەڕی بەخۆی هەیە لەتەواوی ژیانی پێشوتری. سەیری دواوە دەکات لە"کارەساتی" لەدەستدانی ئال وەك باشترین شتێك کە تائێستا ڕوویداوە بۆی.

فرێد لەکار دەردەکرێت، توانای پەیداکردنی کاری نییە، دەست بە کارە بچووکەکەی خۆی دەکات. بۆ یەکەمجار لەژیانیدا بەڕێوەبەری خۆیەتی و شتێك ئەنجامدەدات کە بەڕاستی دەیەوێت ئەنجامی بدات. هێشتا کێشەی هەیە، بەڵام ژیانی مانایەکی نوێ و خۆشی هەیە لەبەرئەوەی دوورە لە کارەساتە دیارەکان.

ئایا هەروەها ژیانیش زنجیرەیەك کارەساتی بەئازارە؟

هەمووکات نا، هەمیشە گەردوون سەرنجمان بە ئامـاژە نـەرمو نیانـەکانی ڕادەکێشێت.
کاتێك کە ئامـاژەکان پشتگوێ دەخەین بەچەکوشی ئاسنگەر سەرنجمان ڕادەکێشێت.
گەورەبوون بەئازارترینە کاتێك ڕێگری لێدەکەین.

وانەکان

هەندێك لە شتەکان لەودیو سنووری تێگەیشتنمانەوەن... کاتێك کە منداڵێك لەدایکدەبێت نەخۆشی ئایدزی هەیە، کاتێك دایکێکی گەنج لەتاوانێکدا تەقەی لێدەکرێت،

کاتێك تەواوی گوندێك بەهۆی لافاوەوە ژێرئاو دەکەون. دەپرسین:"بۆچی؟"بۆ ئەم شتانە وادەردەکەوێت کە هیچ وەڵامێك نییە، بەڵام لەئاستێکی جیاوازدا- لەسەر" ئاستی ژیانی ڕۆژانە" دەتوانین هەندێك نیشانە بدۆزینەوە.

ئایا هەرگیز ئەوەت بەدیکردووە کە شتە دڵنیاکان بۆ کەسە دڵنیاکان ڕوودەدەن؟

(لویس) نزیك بە هەر شەش مانگ جارێك لەکارەکەی دەردەکرێت، وادەردەکەوێت فرانك هەموو ساڵێك سکاڵای لێدەکرێت، (جیم) لەگەشتدا خواردنەکەی ژەهراوی دەکرێت.

شتە دڵنیاکان وادەرناکەون کە بۆ کەسە دڵنیاکان ڕووبدەن. جیم هەرگیز لە کارەکەی دەرناکرێت، لویس هەرگیز ناچێت بۆ دادگا و فرانك لەنەخۆشخانەوە کارتی پۆستە نانێرێتەوە.

کەسانی تایبەت وانەی تایبەت وەردەگرن، دەتوانین کاردانەوەمان بۆ هەموو ئەم شتە هەبێت بە یەکێك لەم سێ ڕێگایە، دەڵێین:

- **"ژیانم زنجیرە وانەیەکە کە پێویستمە، لەساتی گونجاودا ڕوودەدات."**

(تەندروستترین ڕێگا، گرەنتی بەرزترین ئاستی ئارامیی مێشك دەدات.)

- **"ژیان پانسیبێکە، بەڵام دەتوانم زۆرترینی ئەو شتەی لێدروستبکەم کە لەگەڵی دێت."**

(باشترین هەڵبژاردنی داهاتوو، جۆری ژیانێکی مامناوەند پێشکەشدەکات.)

- "بۆچی هەمیشە شتە خراپەکان بۆ من ڕوودەدەن؟"

(گرمنتی بەرزترین ئاستی خەم و بێزارکردن دەدات.)

ئێمە بەبەردەوامی وانەمان پێشکەش دەکرێت، ئەگەر وانەکان فێرنەبین، دەبێت دووبارە... و دووبارە وەریان بگرینەوە.

بەپلانێکی پیرۆز بانگی بکە، بەکۆمەڵێك ڕووداوی کراوەی سروشتی پێتخۆشبێت یان نا ڕوودەدات. بەرپرسیارێتی وەربگرە یان ڕابیگەیەنە کە قوربانییەکی، بجەنگیت یان پشتگوێی بخەیت بەدرێژایی ژیانت ڕوودەدات. هەرکاتێك دراوسێکانت خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردبیت، هەرکاتێك فرۆشیارێك فێڵی لێکردبیت یان خۆشەویستێك جێیهێشتبیت، وانەیەك هەبووە کە زۆر ئاشکرا و ڕوون بووە بۆ بینین. ئەگەر تەواوی حەوت ڕۆژەکەی هەفتە خەمباربین وابارە وانەیەکمان لەکیسچووە. کاتێك کە بەردەوام کارەکانمان، خۆشەویستانمان و پارەکانمان لەدەستدەدەین.... ئەوە نیشانەی ئەوەیە کە سەرنجمان نەداوە. وەك خاتونێك وتویەتی: "من بەبەردەوامی هەمان کێشەی کۆنم ڕووبەڕوو دەبێتەوە، لەبەرگێکی جیاوازدا!"

خراپترین شتێك کە دەتوانین بیڵێین ئەوەیە:"دادپەروەرانە نییە!"

بەکورتی:

ئێمە لێرەنین تا سزا بدرێین، لێرەین تا خوێندەواربین. هەر ڕووداوێک توانای گۆڕینمانی هەیە و کارەساتەکان گەورەترین توانایان بۆ گۆڕینی بیرکردنەوەکانمانیان هەیە. ڕەفتاربکە وەک نەوەی هەر ڕووداوێک نامانجێکی هەیە، ژیانت نامانجی دەبێت. تێبگە بۆچی پێویستت بە نەزموون هەبوو، بەدەستیهێنە و پێویستت پێینابێتەوە.

دەمتوانی هەرشتێك ئەنجامبدەم جگە لەوە!

ئێمە زۆرکات دەمانەوێت وانە گرنگەکانی ژیانمان دوابخەین، ڕەنگە سەیرێکی پەیوەندییە سەختەکانمان لەگەڵ دایکماندا بکەین و بڵێین:"پاش ئەو هەموو شتە ناخۆشانەی کە وتویەتی دەمتوانی هەرشتێك جگە لە خۆشویستنی ئەو ئەنجام بدەم."ڕاستە! ڕەنگە بتتوانیایە هەرشتێك جگە لە خۆشویستنی ئەو لەئێستادا ئەنجام بدەیت، لەبەرئەوە وانەی تۆیە. گەورەبوون دەستپێکێکی نوێی تەواو جیاوازە!

هاوسەری پێشووم بێزارکەرە!

جیابونەوە لە کەسێك واتای تەواوبونی وانەکەمان نییە لەگەڵیدا. ئەگەر هاوسەرگیرییەکەمان کۆتایی پێهات، بەڵام ئێمە هێشتا بۆ پەژارە و بارمتەی خانووەکەمان لۆمەیان دەکەین، هێشتا پێیانەوە بەستراوین چونکە شتی زیاتر بۆ فێربوون هەیە. تۆ دەڵێیت:"پیاوەکە گەمژەیە! دەمتوانی هەرشتێك ئەنجام بدەم جگە لە لێخۆشبوونی ئەو! "لێخۆشبوون لە ئەو ڕەنگە سەختترین شتێك کارێك بێت و

شتێکیش بێت کە تۆ تیایدا باش نەبیت کەوایە تۆ دەرفەتێکت بۆ ڕێدەکەوێت تا جێبەجێی بکەیت. دەتوانیت وانەکەت دوابخەیت، بەڵام نەگەر دەتەوێت وانەکەت و (تەندروستیت) گەشە بکەن، ئەوا پێویستە لەسەرت کە هەندێك کاتیان بێبدەیت. لەکاتێکدا باوەڕمان وایە کە کەسێك ژیانمان بەڕێوەدەبات، ئەو باوەڕە دەیکاتە ڕاستی بۆمان. ڕەنگە وادەربکەوێت کە ئەوان لەڕێگەی دڵخۆشیبوونماندابن. لەڕاستیدا ئێمەین لەڕێگاکەدا، لەبەرئەوەی ئەوە ئێمەین کە بڕیاردەدەین چۆن خەڵکی ببینین.

بەڕێوەبەرەکەم کەسێکی بێزارکەرە. هەڵەی من نییە، پێویستە کە چیتر بێزارکەر نەبێت! (کەوایە وانەی من چییە؟)

لەکاتێکدا کە دڵنیایت بەڕێوەبەرەکەت کەسێکی بێزارکەری شێتە، بێزارکەر دەبێت. ئاسایە کە وا بیربکەیتەوە ئەو بێزارکەرە، ئەو خاڵەی کە بڕیاردەدەیت بگۆڕێیت. بۆ نمونە: سەرنج لەسەر خاڵە باشەکانی بکەوە، دەست لەبڕیاردان لەسەری هەڵگرە، بەکەمێك تێگەیشتن لێی، کێشەکە نامێنێت.

چۆن دەیڵێیت؟ هەزار توانست هەیە....

١. ڕەنگە وەڵامی گۆڕانی هەڵوێستت بداتەوە و چاوەکانی بکاتەوە،

٢. ڕەنگە بگواڕێتەوە بۆ بەشێکیتر،

٣. ڕەنگە کارێکیترت دەستبکەوێت،

٤. ڕەنگە کارێکیتری دەستبکەوێت،

٥. ڕەنگە خۆشت لە کەسەکە بێت.

بەڕاستی چەندجار ئێمە هاوڕێیەتی کەسانێك دەکەین، کە لەسەرەتادا ناتوانین چاوپۆشییان لێبکەین؟

کاتێك دەگۆڕێیت، بارودۆخەکەشت دەگۆڕێت. ئەوە یاسایە. پێویست ناکات تێبگەیت کە ئەوە چۆن ڕوودەدات. گواستنەوەکەت بارودۆخەکەشت دەگۆڕێت، بەڵام پێویستە گۆڕانەکەت ڕاستگۆییانە بێت. تۆ دەڵێیت: "لەگەڵ فرێد هەڵدەکەم بەڵام هێشتا دەزانم کە ئەو گەمژەیە! بەڵام ئەوە گۆڕانێکی گەورە نییە لەبەشەکەتدا!

چەندێك دەخایەنێت؟ تا ئەو کاتە دەخایەنێت کە تۆ دەگۆڕێیت.

بۆچی لەئێستادا واز لەم پیشەیەم ناهێنم؟

دەتوانی وازبهێنیت، بەلام دەرفەتەکان ئەوانەن کە خۆت دەبینیەوە کار بۆ کەسێکی بێزارکەریتر دەکەیت. ئەوە بەشێکی گەورەی پەیڕەوە گەردونییەکەیە..

"ڕەنگە ئەگەر بڕۆم‌بۆ شارێکی نوێ، دەستپێکێکی نوێم هەبێت"

هەڵەیت! بەگشتی، باشترین شوێنێك کە سەرمایەکی نوێی لێ دەستپێبکەیت ئەو شوێنەیە کە خۆتی لێیە! فرێد بە دەمونە وەرگرە، کە خاوەنی پارەیە بەئەندازەی نیوەی دراوسێکانی. فرێد بەخۆی دەڵێت:"ڕەنگە پێویست بێت بڕۆم بۆ جێگایەکیتر"، بەلام کاتێك دەڕوات سەرنجەکانی و شێوازی ئەریتەکانی لەگەڵ خۆیدا دەبات. ئەوانە ئەو شتانەن کە شێوازی ژیانی وێنادەکەن. فرێد شارەکان دەگۆڕێت، بەلام هەمان دۆخەکان و کۆمەڵێك خاوەن قەرزی تورەیتریش بۆخۆی ڕادەکێشێت. ئەگەر کەسێکی دەستبلاویت و کۆچ دەکەیت بۆ وڵاتی ئەرجەنتین هێشتا هەرکەسێکی دەستبلاو دەبیت. باشترین ئامۆژگارییەك بۆ فرێد ئەمەیە:"بەر لە گۆڕینی ناونیشانەکەت، هەوڵبدە شێوازی بیرکردنەوەت بگۆڕیت".

وانەکان بەدەوری جیهاندا شوێنمان کەوتن

لەخێزانەکەی (جیل)دا، پارە وشەیەکی بێزراو بوو، بەتایبەتی دایك و باوکی"بێپارە" نەبوون، بەلام جیل شەرمەزار دەبوو لەداواکردنی پارە لێیان. ئەوان نەیاندەویست بەشیبکەن و تەواوی خێزانەکەشیان دەربارەی ئەوە مشتومڕیان بوو. جیل ماڵی جێهێشت و ڕۆشت تا لە بەرشەلۆنە بژی، لەگەڵ پیاوێکدا هاوسەرگیری کرد کە پارەیەکی زۆر پەیدادەکات بەلام هیچ بڕە پارەیەك بە جیل نادات. کاتێك لەفڕۆکەکە دادەبەزیت، وانەکانت لەوێن تا سلاوت لێبکەن!

ئەگەر دەمتوانی بڕۆم بۆ تیبت، ڕەنگە بمتوانیایە مانای ژیان بدۆزمەوە ....

هەندێکمان بیرۆکەی ناوازەمان سەبارەت بە گەشتکردن بۆ شوێنە دوورەکان بۆ دێت بۆ دۆزینەوەی مانای ژیان. جیم دەستی بە گەشتە درێژەکەی کرد بۆ هیمالایا، ڕۆژێکیان لەکاتێکدا کە لەکۆتایی شەقامێکی تۆزاویدا دانیشتبوو، نەخۆشی سکچونیشی هەیە و خەون بە گەرماوێکی گەرمەوە دەبینێت. بیرۆکەیەکی بۆهات: "ڕەنگە بتوانم لە ڕیتز کارلتن کاری ڕۆشنبیریی ئەنجام بدەم."

ڕۆمانسی دەردەکەوێت دۆزینەوەی مانای ژیان لە تیبت، بەڵام ڕۆشنبیریی لە تیبت بۆ تیبتییەکانە! مانای ژیان بۆ زۆربەمان دەشێت لەناوچە دوورەکان بێت لەسەنتەری شارەوە.

وانەکان لێیان دەترسین

تاکە ڕێگەی بردنەوە لەترس ڕوبەڕووبونەوەیەتی، لەبەرنەوەی نیمە هەمیشە ئەزمونەکانی فێربوون بۆ خۆمان ڕادەکێشین کە پێویستمان پێیانە. زۆرجار ئەو ئەزمونانەی کە لێیان دەترسین سەرنجمان ڕادەکێشن.

لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر زۆر لە قەرزاری دەترسیت، دەرفەتەکان هەن تا هەموو شتێکت سەبارەت بە قەرزاری بۆ دەربکەوێت. ئەگەر لەتەنیایی دەترسیت، بۆخۆتی ڕادەکێشیت. ئەگەر لە شەرمەزاری دەترسیت، بەسەر ڕوخسارتدا دەکەویت. ئەوە شێوازی هاندانی ژیانە بۆمان تا گەورەبین.

بەکورتی:

هەریەکێکمان هۆکارێکین، بیرکردنەوەکانمان سەرنجمان بۆ بارودۆخەکان ڕادەکێشن و دروستیان دەکەن. لەکاتێکدا کە دەگۆڕێین، بارودۆخی جیاواز بۆخۆمان ڕادەکێشین، هەتا وانەیەک سەبارەت بەقەرز، کار، یان خۆشەویستان فێردەبین.

نێمە یان

یەکەم: لەهەمان وانەدا دەمێنینەوە ، یـان دووەم: هـەمان وانـە فێردەبین لەپاکێجێکی جیاوازدا.

ژیان بەم شێوەیە دەڕوات، بەبەردی بچوک بچوک لێمان دەدرێت، وەک جۆرێک لە ناگادارکردنەوە. کاتێک کە بـەردەکان پشتگوێدەخەین، بەخشـت لێمـان دەدرێـت. گـەر خشـتەکان پشـتگوێ بخـەین بەبـەردێکی گـەورە لەناودەچـین. ئەگـەر ڕاسـتگۆین، دەتـوانین ببینـین لەکوێـدا ناماژەکـانی ناگادارکردنەوەمان پشتگوێخسـتووە. دواتـر بوێریمـان دەبێـت بڵێین:"بۆچی من ؟"

ژین و فێربوون

"تاکە ڕێگە ڕۆشتنە خوارەوەیە بۆ ناو چاڵەکان
تا گەنجینەکانی ژیان بەدەستبخەینەوە
ئەو شوێنەی کە پێت لێی هەڵدەکەوێت
گەنجینەکەت لەوێدایە
یەکەم ئەشکەوتێک کە دەترسیت بچیتە ناوی
دەبێتە سەرچاوەی
ئەو شتەی کە بۆی دەگەڕایت"

(جۆزێف کامبێل)

پێویست ناکات ژیان هەمووکات بەنازاربێت، بەڵام نازار هێشتا هۆکاری سەرەکییە کە دەگۆڕێین. تاکو لەنازاردا بین، دەتوانین خۆمان وا نیشان بدەین. خۆپەسەندیمان دەڵێت:"من باشم." لەکاتێکدا شتەکان بەتەواوی نازاریان هەیە، بۆ نمونە: کاتێك کە تەواو تەنیایین یان ترساوین، خۆراگر دەبین. خۆپەسەندیمان وەڵامێکی زیاتری پێ نییە و چاومان دەکەینەوە، نازار هاتمان دەدات کە بەهێز بین.

هەموو کات ئاسانە کە سەبارەت بە نازاری کەسانیتر فەلەسەفی بین. سەیرێکی جیم دەکەین و دەڵێین:"مایەپووچبوون ئەزمونێکی گەورەی فێربوون بوو بۆ ئەو."سەیرێکی مارل دەکەین و دەڵێین: "ئەو جیابونەوەیە وایلێکرد کە لەسەرپێیەکانی خۆی بوەستێت." هەموان پێمان وایە کە"بەرهنگاربونەوەکان بەهێزترت دەکەن."

بەڵام کاتێك بەرهنگاربونەوەکانی خۆمان دێن، زۆر بەپەرۆش نین و دەڵێین:"خودایە، ئەمە بۆچی؟" بەرهنگاربونەوەیەکی ئاسانم ڕوبەڕوو بکەوە!"بێبەختانە، بەرهنگاربونەوە ڕاستییەکان ئاسان نین.

ڕەنگە سەیرێکی ژیامان بکەین و بڵێین:"ئەگەر پێویست نەبوایە مامەڵە لەگەڵ هاوسەرە تەمەڵەکەم و ئەم منداڵە ئاژاوەچییانەدا بکەم، دەمتوانی بە گەورەبونم ڕابگەم...."هەڵەیت! ئەوان گەورەبوونی کەسی تۆن.

کەسەکان لەژیانماندا مامۆستاکانمانن. هاوسەرەکان کە پرخەپرخ دەکەن و دەرگای کەوانتەرەکان بەکراوەیی جێدەهێڵن، منداڵە "ناسوپاسگوزارەکان"، دراوسێکان کە بەدرێژایی شۆستەکان سەیارەکانیان ڕادەگرن... تەنها بۆماوەیەکی درێژ دەتوانین بەخۆمان بڵێین:"دڵخۆشتر دەبووم ئەگەر ئەم کەسانە باشتر ڕەفتاریان دەکرد."

ئەگەر هاوژینەکەت تورەت دەکات، پرۆژەکەت دەبێت بە مامەڵەکردن لەگەڵ تورەییدا بەشێوازێکی کاریگەر. شیاوترین کەست هەیە کە یارمەتییت بدات ئەنجامی بدەیت، لەماڵەکەی خۆتدا. هاوبەشێکی کردارانە! چی بەختێك!

ڕەنگە بڵێیت:"لێی جیادەبمەوە! ئەوە چارەسەری دەکات!"چارەسەری دەکات، بەڵام تا کاتێك لەگەڵ کەسێکیتردا هاوسەرگیری دەکەیت کە هێندە تورەت دەکاتەوە.

بەکورتی:
هەرکەسێک کە دێتە ناو ژیانەوە مامۆستایە، ئەگەر تەنانەت تورەشت بکات. فێرت دەکات لەبەرئەوەی نیشانت دەدات سنورەکانت لەکوێدان. تەنها لەبەرئەوەی کەسەکان مامۆستاتن، مانای ئەوە نییە کە پێویستە خۆشتبوێن.

هەنگاو بەهەنگاو

ژیان تاڕادەیەك لە پەیژە دەچێت. بۆ سەرەوە بڕۆین، پێویستە ئەو پلیکانەیە چاك بکەینەوە کە لەسەرینی. ئایا کار، پەیوەندییەکان، پارە، هەرشتێك بێت. کاتێك کە پلیکانەکە چاکبوبەوە، دەچینە هەنگاوی داهاتوو. کەسەکان بەڕێگای جیاواز مامەڵە لەگەڵ هەنگاوەکانیان دەکەن:

"ڕقم لەم پلیکانەیە، دەمەوێت لەسەر پلیکانەیەکیتر بم" ئەو کاتەیە کە دەستەوەستان دەبین.

"پەیژەی کەسێکیترم دەوێت." پێیدەوترێت حەسودی.

"ئەم پەیژە نەفرەتییە، بازدەدەم." پێیدەوترێت خۆکوشتن. هەرکاتێك لەدۆخێکی چەقبەستوداین ڕەنگە لە خۆمان بپرسین:"چیم چاکنەکردوەتەوە؟"

کەی ژیان سادەتر دەبێت؟

سادەتر نابێت! بەڵام دەتوانیت فێربیت باشتر مامەڵەی لەگەڵ بکەیت. کاتێك دەچیتە ناو هەسارەی زەوییەوە، تەواوی"وانەی ژیان"ت بەدەستدەگات، مانای ئەوەیە تا ئەو کاتەی هەناسەدەدەیت، قوتابخانە بەردەوامە.

بەردەوام بیردەکەینەوە کاتێك کە ڕەوزە، قۆناغی بنەڕەتی و باڵغبونم تێپەڕاند ....کاتێك دەچم بۆ کار ژیان ئاسانتر دەبێت. ئاسانتر نابێت! هیچ کەس نێمەی ئاگادارنەکردووەتەوە، جێی تێڕامان نییە کە بێزاربین.

لەدوورەوە سەیری کەسانێتر دەکەین وادەردەکەون کە لەسەر شەقامە ئاسانەکان بن، بەڵام ئەوانیش بە کێشەی خۆیانەوە گرفتارن... بێڵ وادەردەکەوێ کە لەدەریادا گەشت دەکات، بەبیمەی تەندروستی خانەنشین بووە، پارەی خانوەکەی دراوە، سەیارەی جوان لێدەخورێت و لەچێشتخانە خۆشەکاندا نان دەخوات، گەشتی کەنار دەریاکان دەکات و یاری گۆڵفیش دەکات. شتانێك کە نێمە نایزانین نەوەیە کە سکاڵا لە کۆمپانیای بیمەکەی دەکات، سەقفی خانووەکەی تکەدەکات، کوڕەکەی کۆکاین دەکێشێت و سبەینێ لەم کاتەشدا هەندێك دز مەلەفی ڤیدیۆیی بیڵیان هەیە. هەموومان بەبەردەوامی بەرەنگار دەکرێینەوە.

هۆکارێکیتر کە ژیان سادەتر نابێت ....

کاتێك کە شتەکان زۆر ئاسان دەبن، بۆ کێشەی زیاتر دەگەڕێین. بەخۆمان دەڵێین:"لەتوانامدایە بەچاوی داخراوەوە ئەم کارە ئەنجامبدەم! پێویستم بەبەرەنگارییەکە." کاتێك کە ژیان زۆر سادە دەبێت، دەست بە خێزان دەکەین! کاتێك کە پارەی خانوەکەماندا، خانوویەکی گەورەتر دەکڕین. ئەوە جیهان نییە کە ژیانمان ئاڵۆزتر دەکات، خۆمانین ئاڵۆزتری دەکەین.

چۆن خۆم لە توڕەبوون بپارێزم؟

چۆن مامەڵەی لەگەڵ دەکەیت:

*هەرگیز بەخۆت مەڵێ:"دەتوانم نارامبم و خۆشی لە ژیانم ببینم...." نارامبە و خۆشی ببینە لەکاتێکدا لەناوەندی شتەکاندایت.

*بەبەردەوامی لەخۆت بپرسە:"چی شتێك لەمە فێردەبم؟"

هەرگیز ژیانمان ڕەزنەکردوەتە ناو سندوقی بچوکی ڕێکوپێکەوە. خەڵکی دڵخۆشی وەك جۆرێك لەخەیاڵی دوور دەبینن، وەك ئەوەی لەسەر سینگ بەناو بیابانێکدا بڕۆن و ئامازەیەك لەپێشەوە هەبێت کە بڵێت:"ئەگەر دەمتوانی بچمە ئەوێ، دواتر دڵخۆش دەبووم."بەڵۆژیکی لێی تێگەشتوون:"ئێستا ناتوانین دڵخۆش بین چونکە گەرماوەکەمان نوێنەکەینەوە. بەڵام مانگی داهاتوو، داهاتووتریش منداڵەکان توشی نەنفلۆزا بوون، پشیلەکە سەرقاڵی زاوزێکردنە، ماڵە خەزوران دێن و دەڵێن:" تا دەوروبەری مانگی جواری داهاتوو دەمێنینەوە...."

فێرکردنی وانەیەك بە کەسانیتر

تائێستا بووە کە دڵخۆش بیت سەبارەت بە کتێبێك کە خوێندوتەتەوە؟ دەیبەیت بۆ هاوڕێیەکت و دەڵێیت:"ئەمە بخوێنەوە، کتێبێکی ناوازەیە!" دواتر هەناسەت دەگریت، چاوەڕوانی پەیوەندییە تەلەفونییە بەپەرۆشیەکەی دەبیت، بەڵام هەرگیز تەلەفونیشت بۆ ناکات! شەش مانگ دواتر داوای کتێبەکەت دەکەیتەوە (ئەی)، هەرگیز نەیان خوێندووەتەوە، (بی) ونیشیان کردووە. وانەکە لێرە جێبەجێ دەبێت بۆ "ئامۆژگارییەکی هاوڕێیانە" و هەروەها کتێبەکانیش، ئەوەیە تەنها لەبەرئەوەی تۆ ئامادەییت بۆ فێربونی زانیاری هەیە، مانای ئەوە نییە هەموو کەسێکیتر ئامادەیی هەیە.

بەکورتی:

ئەگەر خەڵکی داوای زانیارییان لێنەکردیت، زۆرکات واتای ئەوەیە کە زانیارییان ناوێت!

من چیم تا لەمەوە فێربم؟

ڕەنگدانەوەی لەسەر ژیانت هەبووە تا ئەم ساتەیە، ڕەنگە هۆکارێك ببینیت کە بۆچی ئەو ڕێگایەت گرت کە گرتبوت. خەڵکی دەبینیت کە لەڕابردوودا کاریگەریان جێهێشتووە مامۆستاکانت، خۆشەویستانت، تەنانەت کەسە نامۆکانیش لەناو فرۆکەدا کە ناڕاستەیان پێداویت. کتێبێکت بیردێتەوە لەدوکانێکی کۆندا دۆزیبێتتەوە کە شێوازی بیرکردنەوەتی وێناکردووە"کارساتەکانت" دڵ ئێشەکان، نەخۆشییەکان، شکستەکان و قەیرانە دارایەکانت بیردێتەوە کە بەهێزیان کردوویت یان میهرەبانییان فێرکردوویت.

"کارساتەکان" دەبینیت کە بەگەڕانەوە بۆ ڕابردوو، بەشێك بوون لەپلانێکی گەورەتر. ڕەنگە لەو هەستەت بۆ دروستبێت کە لەکات و ساتی گونجاودا زنجیرە وانەیەك فێربوویت. ڕەنگە هەست بەوە بکەیت کە شتێك هەمیشە بووە بەهۆکاری ڕوودانی شتێکیتر.

لەسەرەتادا، سەختە کە کارساتەکان وەك خۆیان ببینین. کاتێکی دواخراو هەیە، لەکاتێکدا بەخۆمان دەڵێین:"ئەمە بەشێك نییە لەدەقە قبوڵکراوەکە. خودایە ببورە، هەڵەیەکی گەورەت کرد!" شەش مانگ دەخایەنێت تا ئێمە تێبگەین کە چۆن لەکاردەرکران لەڕابردوودا بەشێك بووە لە پلانەکە!"

گەردوون مامۆستایەکی نارامگر و بەردەوامە، سەیری ئامانجەکان بکە، ژیان تاڕادەیەك بەساکاری بەڕێوەدەچێت، بەڵام بەخەوڵێکەوتن لەسەیارەکەدا ئەزموونێکی فێربونی گەورە، نیفلاسبوون، جیابونەوە، جەڵتەی دڵیش بۆ خۆت ڕادەکێشیت.

فرێد ڕەنگە مناقەشە بکات:"ڕێگای ژیان بونی نییە. هەرکەسێك دەبێت لەشوێنێکدابێت لەکاتێکدا." کاتێك هۆشیارییەکەی فراوانتر کرد، ڕەنگە بەرنامەی پەرەپێدانەکەی خۆی بەدیبکات.

کەوایە وانەکانی داهاتووم لەکوێن؟

زۆرکات وانەکان لەبەردەممانـدان، زۆرجار دەزانـین کـە چین و نـاوات دەخـوازین کە دیارنەمێنن!

گەردوون هیچ دڵخوازێکی نییە.
سەرکەوتن و دڵخۆشییت پشت
بە یاسا سروشتییەکان و ڕێساکان دەبەستن
و چۆن بەکاریان دەهێنیت.

یاسای تۆوەکە
هۆکار و ئەنجام
کاتێك باشتر دەبیت، یارییەکە گەورەتر دەبێت
بەرنامەڕێژی
بسازێ!

یاسا گەردونییەکان

کاتێـك مامۆسـتا مەزنـە ڕۆحییـەکان جـیرۆکەکانیان گێڕایـەوە، سـەبارەت بەچـاندنی تۆوەکان و ناودانیان قسەیان کرد. بەدڵنیاییەوە سەبارەت بە وەرزەکـان، دانەوێڵـە و ماسی قسەیان کرد چونکە خەڵکی ئەو کاتـە لـە ماسـیگرتن و کشتوکاڵکردن تێدەگەشـتن، بـەڵام زۆر لەوە فراوانتـرە، یاساکانی گەردوون هەموو ئەو شتەن کە هەن. ئایـا شـوانی بـزن بیت یان بەرنامەسازی کۆمپیوتەر، هەمان یاسا بەرقەراردەبێت.

یاسای تۆو

لە یەکەم کتێبمدا بەناوی"دڵخۆشبوون" سەبارەت بە هەندێك لەیاساکانی سروشت قسەدەکەم. ئەم بەشە ئەو ڕێسایانە فراوانتر دەکات.

بە یاسای تۆو دەستپێدەکەین....

وانەی تۆومکە ئەوەیە:"دروێنەکەت دەدوریتەوە پاش ئەوەی کارەکەت بەئەنجامگەیاند"خاکەکە هەڵدەکەنیت و ئاوی

تۆومکە دەدەیت"هەوڵدانەکەت"، بۆماوەیەك چاوەڕێ بکە "ئارامگرتن". پاشان فاسۆلیاکە دەڕنیت (ئەنجام).

هەوڵ + ئارامگرتن - ئەنجام.

ئەم ڕێسایە زۆرکات خەڵکی لێی تێناگەن و بەهای نازانن. ئەوان دەڵێن:"ئەگەر ئەمڕۆ فاسۆلیا بچێنم، چیم دەستدەکەوێت سبەینێ؟"وەڵامەکە:"تۆوی فاسۆلیای تەڕ." یاسای تۆومکە دەڵێت:"بچێنە ئەمڕۆ، دەدوریتەوە دواتر!" ئێستا فاسۆلیاکان بچێنە، لە چوار مانگدا فاسۆلیاکە لێبکەوە. کاتێك هەموو خەڵکی خواردنی خۆیان بچێنن، ڕەنگە باشتر لەم جەمکەیە تێبگەن. بەڵام ئەمە سەردەمی خواردنی خێرایە.

فرێد دەڵێت:"ئەگەر کارێکی شەرەفمەندانەم هەبوایە، پاشان بەڕاستی کاری زۆرم دەکرد، بەڵام هەموو ئەو شتەی ئەنجامی دەدەم شۆردنی قاپەکانە، کەوایە ڕوونادات."هەڵەیت فرێد! ئەگەر ببیت بەباشترین قاپشۆر لەشارۆچکەکەدا، کەسێك بەدیت دەکات یان پلەکەت بەرزدەکاتەوە. یان زۆر هەست بەباشی دەکەیت سەبارەت بەخۆت کە ڕۆژێك دەڕۆیت و شتێك ئەنجام دەدەیت کە بەڕاستی دەتەوێت ئەنجامی بدەیت.

هەوڵ سەرەتا، دورینەوە دواتر. ئەوە ڕێسایە. ناتوانیت پرۆسەکان پێچەوانە بکەیتەوە. ماری دەڵێت:"پلەکەم بەرزبکەوە، دواتر واز لەخەوتن دەهێنم لەکارەکەمدا." فرانك دەڵێت:"موچەی زیاترم پێبدە و منیش چیتر واز لە خۆنەخۆشخستن دەهێنم." جەین دەڵێت:"ئەگەر هاوسەرگیرییەکی باشم دەکرد، لەگەڵ هاوژینەکەم باشدەبووم."

کارتەکانی بانکی کار و کەتەلۆگی لیستی پۆستەکان وامان لێدەکەن ئێستا شت بکڕین تاکو مانگی دوو سوو نەدەین، لە مانگی سێشدا مایەپوچ دەبین. ئەوە یاریکردنە لەگەڵ هەمان ڕێساکاندا. ئێستا بەدەستخستن، دواتر پارەدان. باشترە لە کڕین لەئێستادا، دواتر پارەدان.

وانەیەکیتر کە لەباخچەکەدا فێری دەبین: لەکاتێکدا دەرزەنێك تۆوی فاسۆلیا دەچێنیت، دەستەیەك ڕووەکی فاسۆلیات دەست ناکەوێت. فرێد تۆوی فاسۆلیاکانی دەچێنێت. هەندێکی دەسوتێن، هەندێکی با دەیبات، مێرووەکانیش هەندێکی دەبەن و باڵندەکان سێ یان چوار دانە دەبەن. فرێد تەنها دوو درەختی بچوکی فاسۆلیای بۆ دەمێنێتەوە و دەڵێت:"ئەمە دادپەروەرانە نییە!" ئەوە ژیانە!

تەنانەت بۆ پەیداکردنی هەندێك هاوڕێی باشیش، لە زۆرێك لەناسیاوەکانتەوە دەستپێدەکەیت. بۆ دۆزینەوەی فەرمانبەری دەونەیی، چاوپێکەوتن لەگەڵ پەنجا کەسدا دەکەیت. بۆ پەیداکردنی ژمارەیەکی کەم لە گرپاری بەردەوام، لەسەد کەسەوە دەستپێدەکەیت. بۆ پەیداکردنی باشترین مەعکەرۆنی مارینارا، لە زۆرێك لەچێشتخانەکاندا نان دەخۆیت.

زۆرێك لە بیرۆکەکانت، فەرمانبەرەکانت، تەنانەت هاوڕێکانیشت لەلایەن باڵندەکانەوە دەبرێن. ئەمە شتێك نییە کە تۆ بجەنگیت، شتێکە کە تێبگەیت. شتێکە کە بۆی نامادەبیت.

هۆکار و ئەنجام

ئەگەر ژیانت پەنگیخواردووە، پێویستە سەیری ئەو شتە بکەیت کە دەیخەیتە ناوی. هەرگیز گوێت لە کەسێك نابێت بڵێت:"بەرهەیان لە خەو هەڵدەستم، ڕاهێنان بەجەستەم دەکەم، دەخوێنم، پەیوەندییەکانم بەرەوپێش دەبەم، زۆرترین هەوڵدەدەم لەکارەکەمدا و هیچ شتێکی باشیش لەژیانمدا ڕوونادات."ژیانت سیستمێکی ووزەیە. ئەگەر هیچ شتێکی باش لەژیانتدا ڕوونادات، هەڵەی خۆتە. کاتێك کە دانت بەوەدانا کە ئەو شتەی فێری دەبیت بارودۆخەکەت دەخولقێنێت، ڕێگە نادەیت کە چیتر ببیت بە

قوربانی. ڕەنگە سەیری ژیانی کەسانێکی بکەین و بڵێین:"چی ڕوویداوە بۆ یاسای هۆکار و ئەنجام؟ ڕاڤف پلەکەی بەرزدەکرێتەوە و ئیمە دەپرسین:"چۆن شایستەی ئەوە بوو؟" دراوسێکان ئاهەنگی چل ساڵەی هاوسەرگیریە دڵخۆشەکەیان دەگێڕن و ئیمە دەپرسین:"بۆچی ئەوان ئەوەندە بەبەختن؟" دەکرێت سەرلێتێکدەر بێت، بەڵام هەمان یاساکانی هۆکار و ئەنجام بۆ هەموو کەسێك کاردەکات. لەژیاندا ئەو شتە بەدەستدەهێنین کە داوای دەکەین. بڕوس بە ئەڵماس و بۆنی خۆش خادمەکانی دەڕازێنێتەوە. کاتێك ئەوان جێیدەهێڵن، بڕوس دەڵێت کە لەبەر سامانەکەی بەکارهێنراوە. ئەگەر بڕۆیت بۆ ڕاوی ماسی و ئەڵماس وەك خۆراکی سەر چنگاڵ بۆ گرتنی ماسی بەکاربهێنێت، ماسی دەگریت هاوشێوەی ئەڵماسەکان! ئایا ئەوە سەرسامکەرە؟

وێندی بەپۆشاکێکی ڕازاوەی جوانەوە دەڕوات بۆ شارۆچکەکە. لەهەمان کاتدا، نیگەرانە کە پیاوان تەنها لەبەر جەستەی ئەویان دەوێت. پیاوان هەر لەدورەوە سەرسنگی بەدیدەکەن! ئەمە چییەکە لەکوێدایە؟

بەکورتی:

ئەگەر لەگەڵ خۆماندا ڕاستگۆین، دەتوانین زۆرێک لەو شتانە ڕیزبکەین کە تاکو ئێستا ڕویانداوە بۆمان، و چۆن هاوکاربووین تا دروستی بکات. نیگەران مەبە سەبارەت بەوەی ئایا یاساکانی گەردوون دەگوازرێنەوە بۆ دراوسێکەت یان نا. سەیری یاسای هۆکار و ئەنجام لەژیانت، کارەکەت، پەیوەندییەکانت ،سەرکەوتنەکانت و نانومێدییەکانتدا بکە، مێشکێکی ئارامتری گەورەتر دەبێت.

کاتێك باشتر دەبیت، یارییەکە گەورەتر دەبێت:

کاتێـك سـەرکەوتوو دەبـین لەیارییـە بچـوکەکاندا، ڕادێـین لـەیاری گـەورەتر و گەورەتریشدا یاری بکەین.

کاتێك دەست بە قوتابخانە دەکەین، لەقۆناغی یەك دەستپێدەکەین دواتر دەچـینە قۆنـاغی دوو، سـێ و.... سیسـتمێکی کاریگـەرە و یاسـاکەش ئەوەیە"کاتێك باشتر دەبیت، یارییەکە گەورەتر دەبێت"

لە شوێنێك بەدرێژایی ڕێگاکە، خەڵکی شوێنەواری ئەم چەمکە وندەکەن. فرانك هەوڵدەدات کە پارەی سەیارەکەی پەیدابکات. لەماوەی بیست ساڵ کارکردندا، بڕی هەشتا و حەوت هەزار سەنتی خەزنکردووە، دەڵێت:"ئەگەر ملیۆنێك ئاسکی نێرەم هەبێت، دەزانم چۆن ئاگاداریانبم! هەڵەیت! فرانك ئەرکی ئێستات ئەوەیە کە فێربیت دە دۆلار پاشەکەوت بکەیت، سەدان بەر لەهەزاران دێت و.... بەو شێوەیە بەردەوام دەبیت تا ملیۆن. کاندی گۆرانیبێژێکە لەناو بارێکی خۆماڵیدا و دەیەوێت ببێت بەنەستێرە. دەڵێت:"ئەگەر هەزار نامادەبووم دەبوو، بەڕاستی کۆنسێرتێکم پێشکەش دەکردن، بەڵام ئەگەر پێت وایە من بەهەرکانم لەسەر شەش دۆڵاو بەفێڕۆدەدەم، تۆ شێت بوویت!" کاتێك کاندی فێربوو چۆن ناهەنگێك بۆ شەش کەس پێشکەش بکات. دوانزەی بۆ کۆدەبێتەوە و دواتر سەد کەس و ڕۆژێکیش دێت کە هەزار کەسی بۆ کۆدەبێتەوە.

جیم لە فەرمانگەیەکی بچوك بیمە دەفرۆشێت. فەرمانبەرێکی هەیە نزیکە لەوەی کە لەکارەکەی دەربکات! جیم دەڵێت:"ئەگەر تەنها دەرزەنێك شتومەکی باشم دەبوو...." ئەخێر جیم هەرگیز ئەو شتە لەگەڵ تیمێکی دوازدە کەسیدا سەرناگرێت هەتا وای لێنەکەیت بەتیمێکی دوو کەسی کاربکات.

زیان بەرەوپێشچونێکی لەسەرخۆیە. هەمیشە پرسیارەکە ئەوەیە:" ئایا چی شتێك

ئەنجام دەدەیت بەو شتەی کە خاوەنیتی؟" کاتێک هەمیشە وەڵامەکەی ئەمە بێت"شتێکی کەم"، هیچ شتێك باشتر نابێت.

بەکورتی:

گەردوون خەڵاتی هەوڵدان دەکات، نەک بەهاکان.

شتێك دەبێتەهۆی ڕوودانی شتێکیتر:

کاتێك ژیانم بێزارکەر بوو، سەیری ئەو کەسانەم دەکرد کە ژیانێکی زۆر خۆش بەڕێدەکەن و ڕادەمام:"بەچی شێوەیەك ژیانیان ئەوەندە شیرین بووە؟" ئەوەمزانی کە لەشوێنێکدا دەستپێکێکیان هەبووە، ئەو دەستپێکە بچوکە بووە بەهۆی شتێکیتر و شتێکیتریش.

هەندێك کات ئەو هەڵەیە دەکەین کە زۆر بەدیقەتین لەهەڵبژاردنی شتەکاندا. ڕەنگە ئۆفەرێکی کار ڕەتبکەینەوە، هۆکار ئەوەبێت کە:"ئەو کارە نییە کە من دەمەوێت." ئەگەر ئەوە هەموو ئەو شتەیە کە بەدەستی دەهێنیت ئەو ساتەدا، قبوڵی بکە، خۆت شارەزا بکە تیایدا و سەیربکە ڕێبەریت دەکات لە شتێکەوە بۆ شتێکیتر. ئەگەر هیچ شتێکی گەورە بۆت بەردەست نییە، دەست بە شتە بچوکەکە بکە.

جۆن ماککۆر ماکی قۆنتەراتچی چیرۆکی هاوڕێکەی بەناوی نیك دەگێڕێتەوە کە چۆن یەکەم کاری لەئەمەریکا دەستکەوت. نیك کۆچبەرێك بوو، هیچ پارەی نەبوو، بەئینگلیزی قسەی نەدەکرد. داواکاری بۆ کاری قاپشۆرین پڕکردەوە لەچێشتخانەیەکی ئیتالیدا. بەر لە چاوپێکەوتنەکەی لەگەڵ بەڕێوەبەردا، نیك ڕۆشت بۆ دەستشۆری چێشتخانەکە و بەجوانی خاوێنی کردەوە. فڵچەیەکی دەدانشۆردنی برد و نێوان هەموو کاشییەکانی

خاوێنکردەوە. تاکو دەستشۆرییەکە بەتەواوی بێپەڵەبوو. لەو کاتەی کە نیك چـاوپێکەوتنی هـەبوو، بەڕێوەبـەر وبسـتی بـۆی ڕوونبێتـەوە:"کـە لەتەوالێتەکاندا چی ڕویداوە؟ ئەوە شێوازی وتنی نیك بوو:"من زۆر جدیم سەبارەت بە شۆردنی قاپەکان."

نیك کارەکەی دەستکەوت. هەفتەیەك دواتر، زەلاتە دروستکەرەکە وازی لە کارەکەی هێناو نیك لەڕێگای بوون بەچێشتلێنەردا بوو. بیر لە نیك و فلچەی دەانشۆردنەکەی دەکەمەوە کاتێك خەڵکی پێم دەڵێن:"هیچ کارێك نییە!"

بەکورتی:

لە هەرشوێنێکەوە دەستپێبکە کە دەتوانیت. باشترین هەوڵ بۆ نەو شتە بدە کە لەبەردەستدایە، دەرفەتەکان دەست بە دۆزینەوەت دەکەن، پێیدەوترێت گەشەکردنی ناوبانگی. پێیدەوترێت:"شتێک دەبێتەهۆی ڕوودانی شتێکیتر."

ڕێسای بۆقەکە،

چیرۆکێکی زۆر باوی بۆقێك و سەتڵێك ناو هەیە. یاسای خراپبوونی بارودۆخ ڕوونەکاتەوە.

نەگەر بۆقێکی زیرەك و دڵخۆش ببەیت و بیخەیتە ناو سەتڵێك ناوی کوڵاوەوە، بۆقەکە چی دەکات؟ بازدەداتە دەرەوە! دەستبەجێ بۆقەکە بڕیاردەدات:"ئەمە خۆشی نییە، من کۆتایم پێهات!"

گەر هەمان بۆق یان بۆقێکی جیاواز لەو ببەیت و بیخەیتە ناو سەتڵێك ناوی ساردەوە، سەتڵەکەش لەسەر تەباخێك دابنێیت و وردەوردە سەتڵەکە گەرم بکات، دواتر چی؟ بۆقەکە دەحەسێتەوە...چەند خولەکێك دواتر بەخۆی دەڵێت:"ئێرە گەرم دیارە." زۆر بەزوویی بۆقێکی لێنراوت دەبێت.

ئاکاری چیرۆکەکە؟ ژیان وردەوردە ڕودەدات. دەکرێت وەك بۆقەکە فێڵمان لێبکرێت و دەستبەجێ زۆر درەنگ بکات. پێویستە ئاگادار بین لەو شتانەی کە ڕوودەدەن. پرسیار: ئەگەر سبەینێ خەبەرت بێتەوە و بیست کیلۆ قورستر بووبیت، ئایا نیگەران دەبیت؟ بەدڵنیاییەوە دەبیت! پەیوەندی بەنەخۆشخانەوە دەکەیت:"حاڵەتی کتوپڕ!" من قەڵەوم!" بەڵام کاتێك شتەکان وردەوردە ڕوودەدەن، ئەم مانگە کیلۆیەك و مانگی داهاتووش کیلۆیەکیتر، ئارەزوو دەکەین کە بەردەوامبێت. کاتێك کە زیاد لەبودجەکەت پارە سەرف دەکەیت، دە دۆلار لەڕۆژێکدا. کێشەیەکی زۆر گەورە نییە، بەڵام ئەگەر سبەینێ و ڕۆژی دواتریش دووبارەی بکەیتەوە، لەکۆتاییدا مایەپووچ دەبیت. بۆ ئەو کەسانەی کە مایەپووچ دەبن، کێشیان زیاد دەکات، جیادەبنەوە، زۆربەی کات کارەساتێکی گەورە نییە. ئەمڕۆ کەمێکە و سبەینێش کەمێکیتر، دواتر دەڵێین:"چی ڕوویداوە؟"

ژیان وردەوردە کەڵەکە دەبێت. شتێك زیاد دەبێت بۆ شتێکیتر وەك دڵۆپی ئاوەکە کە بەردەکە لاواز دەکات. ڕێسای بۆقەکە پێمان دەڵێت سەیری خواستەکان بکەن. هەموو ڕۆژێك لەخۆمان دەپرسین:"بەرەو کوێ دەڕۆم؟ ئایا لەبارترم، تەندروستترم، کامەرانترم،

سامانێکی زیاترم لەسالی پێشوو هەیە؟ نەگەر وانییە، پێویستە لەسەرمان نەو شتە بگۆڕین کە ئەنجامی دەدەین.

شتە ترسێنەرەکە ئەمەیە، خالی وەستان بونی نییە. تۆ یان زیاتر پەیدادەکەیت یان کەمتر.

بەرنامەڕێژی:

بەرنامەڕێژییت بۆ شتە بچوکەکان هەبێت کە حەزت لێیان نییە و دەتوانیت ژیانت لەئەنجامدانی شتە گەورەکاندا بەسەربببەیت کە حەزت لێیانە.

بەرنامەڕێژی لای هەمووان وشەیەکی دڵخواز نییە، لەبەسەندیدا. ڕەنگە لەنێوان دکتۆری ددان و سکچوندا بێت. بەڵام بەرنامەڕێژی خودی زۆر جیاوازە، ژیان هاوسەنگییە لەنێوان خۆشی دەستبەجێ و خەڵاتی بۆماوە درێژدا.

بەرنامەڕێژی خودی لەشتە بچوکەکاندا، سەعیکردن لەجیاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆن دەبێتەهۆی شتێکی گەورە و توانای باشتر. بەرنامەڕێژی خودی لەشتە بچوکەکاندا، سێ کۆبونەوە لەهەفتەیەکدا لەهۆڵی لەشجوانی دەبێتەهۆی شتێکی گەورە ژیانێکی تەندروستتر.

بەرنامەڕێژی خودی لەشتە بچوکەکاندا، خەزنکردنی بیست دۆلار لەڕۆژێکدا لەجیاتی سەرفکردنی لەخواردنەوە کحولیەکاندا، دەبێتەهۆی شتێکی گەورە ئەپارتمانێکی تایبەت بەخۆت.

کایلی بەرنامەڕێژی خودی نیرادەیەکی ئاسنین نییە. زانراوە بۆچی شتێکت دەوێت، نەگەر بەڕاستی دەزانیت بۆچی دەتەوێت لەقەرز ڕزگارت بێت، ئاسانترە کە خەزن بکەیت. نەگەر دڵنیایت لەوەی کە بۆچی دەتەوێت توانای کانت بەرەوپێش ببەیت ئاسانترە بخوێنیت.

شتێکیتر سەبارەت بە بەرنامەڕێژی: کاتێك کە کەسێکی بەرنامەبۆدارێژراوی خودییت پێویست ناکات بەرنامەڕێژی لەشوێنێکیتر وەربگریت. لەئەنجامدا، تۆ ژیانی خۆت بەڕێوەدەبەیت و خەڵکی پێت ناڵێن کە چی ئەنجام بدەیت.

کاتێك كە بەرنامەڕێزیی خودیت نییە، لەدەرەوە وەریدەگریت، کەسانێك کە توانایان نییە یان ناتوانن خۆیان ڕێکبخەن زۆرجار کارێکیان دەست دەکەوێت کە فرمان وەردەگرن. کەسانێك کە بەتەواوی هیچ بەرنامەڕێزیی خودییان نییە، تێکەڵی کەس ناکەن .

ڕێکخستن:

یاسای فراوانبوون"سیستەمە" بۆ شتێك کە گەشە بکات، پێویستی بە سیستەمە. سەیری گوڵێك بکە، پرتەقاڵێك هاژ بکە، سەیری سیستەمی دارێك یان شانەیەکی هەنگ بکە، بەرنامەڕێزی هەیە. سروشت نەو شتە دەپارێزێت کە گرنگە و خۆی لە شتە بێسود و بێنرخەکان ڕزگاردەکات. پێیدەوترێت ڕێکخستن.

گەر دەتەوێت کارەکەت گەشە بکات، پێویستە شێوازت هەبێت. گەر دەتەوێت ژیانت بگەشێنەوە، پێویستیت بە هەندێك سیستەم دەبێت تیایدا. فرێد دەڵێت:"فەرمانگەکەم شپرزەیە، بەڵام شپرزەیەکی ڕێکخراوە. من لەڕاستیدا زۆر چالاکم!" نۆ، بەڕاست؟

تەنها دەتوانم خەیاڵی فرێد بکەم کە لەسەر کورسی هێنراوەتە زووری نەشتەرگەرییەوە بۆ نەشتەرگەری مێشك، تیمە پزیشکییەکە لەنێوان کۆمەڵێك دەرزی، باندج و پتڵی کۆنەدا وەستاون. نەشتەرگەریکەرەکە دەڵێت:"نارامبە فرێد، ئێرە شپرزەیە، بەڵام ئێمە لەکۆنترۆڵی تەواوداین!"

لە هەرشوێنێك شتێك بکرێت، ڕێکخستن هەیە. پیاوانی ئاگرکوژێنەوە هەموو کات دەزانن لەکوێ کڵاوەکانیان بدۆزنەوە، سایەق نەمبولانسەکان نیشانەیەکیان بۆ کلیلی سەیارەکان هەیە!

هیچ شتێك لەشوێنێکی شپرزەدا خونچە ناکات. کابینە پڕەکەت ڕێکبخە. گەراجەکەت بەتەواوی خاوێن بکەرەوە.

شتێکیتر کە بەدیدەکەیت: (چی بیرکردنەوەیەکمان لەناخی خۆماندا هەبێت، لەو جیهانەدا ڕەنگدانەوەیان دەبێت کە تیایدا دەژین) ژینگەکەت ڕەنگدانەوەی بیرکردنەوەتە. زۆربەی کات کە ماڵەکەت ناڕێکوپێکە، ژیانیشت ناڕێکوپێکە.

هیچ هەوڵدانێك بێبەرهەم نابێت:

قالبێك سەهۆڵ بە دەونە وەرگرە، کە لەخوار پەنجا پلەی سیلۆسییەوە بەستوویەتی و دەست بە گەرمکردنەوەی بکە. بۆ ماوەیەك هیچ شتێك ڕونادات، ووزەیەکی زۆر و ئەنجامێکی نەبینراو. دەستبەجێ لەسفردا دەتوێتەوە و دەبێت بە ئاو.

لەگەرمکردنەوەی بەردەوامبە. دووبارە ووزەیەکی زۆر و بێحەماس. دواتر لەدەوروبەری سەد پلەی سیلۆسیدا قولپ دەدات، هەڵم دەکات و دەکوڵێت! ڕێساکە؟ نایا دەگرێت کە ووزەیەکی زۆر بخەینە کارێکەوە. بۆ نمونە: قالبێك سەهۆڵ، پرۆژەیەك، کارێك، هێشتا وادەردەکەوێ کە هیچ ڕوونادات. لەڕاستیدا، ووزەکەت پێشوتر گۆڕانی دروستکردووە، بەڵام ناتوانیت ببینیت. بەردەوامبە لەبەکارهێنانی ووزەی زیاتر و بەدڵنیاییەوە گۆڕانکاری دەبینیت. ڕێساکەت بیربێت، زۆر مەترسە و ئائومێد مەبە.

حەزەکەم ژیانم وەك یاریەکی پین بۆڵ وێنابکەم. هەرکاتێك هەوڵێك بدەم، مێزەکەم ڕێکبخەمەوە، کتێبێك بنوسم، یارمەتی هاوڕێیەکم بدەم، وێنەبکێشم، لیستی حیسابەکان بدەم هەوڵدەدەم و شکستدەهێنم، خاڵەکان تۆماردەکەم. بیر لەهەوڵدانەکانم دەکەمەوە، وەك زیادکردنێك بۆ "ڕێزلێنانی جیهانیم" هەرگیز نازانم بۆ خەڵاتی داهاتووم پێویستم بە چەند خاڵ دەبێت. یارمەتیم دەدات کە خۆشی ببینم لەئەنجامدانی ئەو شتەی کە ئەنجامی دەدەم لەجیاتی داواکردنی ئەنجامە گورتخایەنەکان. هەندێك کات کە کەمترین چاوەڕوانیت لێی هەیە، خۆشحاڵبە! دەرفەتێکی نوێ، بانگهێشتنامەیەك، چەکێك لەپۆستەکەدایە.

شەپۆلەکان:

ژیان لەشێوازی شەپۆلەکاندا ڕوودەدات. زانیاریمان سەبارەت بە شەپۆلەکانی دەنگ، شەپۆلی ڕوناکی، شەپۆلەکانی مێشك، شەپۆلە بچوکەکانیش هەیە. لەزاراوە نازانستییەکاندا، شەپۆلەکان نیشاندەری ئەو شتانەن کە خواستیانە بەکۆمەڵ گەشت

بکەن.

ئەمە واتای ئەوەیە کێشەکانی خێزان، بانگهێشتکردنی هاوسەرگیری، جاککردنەوەی سەپارەکان خواستیانە بەکۆمەڵ گەشت بکەن. ئەمەت لەیادبێت، یارمەتیدەرە. کاتێك بۆماوەی مانگێك هەوڵدەدەیت بەبێ دانەوەی لیستی حسابەکان، بەخۆت دەڵێیت:"شتێك دەخەمە لاوە بۆ شەپۆلی داهاتوو. کاتێك کە ڕووبەڕووی شەپۆلی داهاتوو دەبیتەوە، بەخۆت دەڵێیت:"زانیاریم سەبارەت بەم شەپۆلانە هەیە. ئەمە کاتییە."

بسازێ!

لەجیهانێکدا دەژین کە شتەکان بەبەردەوامی لەگۆڕاندان. وەرزەکان دێن و دەچن، شەپۆلەکان دێن و دەڕۆن، هەڵئاوسان زیاد و کەم دەکات، خەڵکی بەکرێ دەگیرێن و دەردەکرێن... پێت وایە فێردەبین کە پاسا گرنگەکانی گەردوون دەگۆڕێن! لەجیاتی ئەوە تووڕەدەبین.

لەزیندەزانی قوتابخانەی نامادەییدا، پاسای هەڵبژاردنی سروشتی دەخوێنین، سازان بە گۆڕان فێردەبین، بە نموونە: ئەگەر مێروویەکی سەوز بییت لەکێلگەیەکی قاوەییدا و ڕەنگی پێستت نەگۆڕیت لەکێشەیەکی گەورەدایت. دەتوانیت مناقەشەی ئەوە بکەیت:"کێلگەکە دەبێت سەوز بێت، پێشتر سەوز بوو" بەڵام زۆر بەزوویی، هیچ مێروویەك نەما. پاساکە درندەیە:"بسازێ یان وونبە!" شەرمەزارییە کە مامۆستایانی زیاتری زیندەزانی هەرگیز نەیانوتوە:"تێبینی بنوسن، ئەمە وانەیەکی ژیانە، بسازێ."

لەجیهانی هاوبەشی کۆمپانیاکاندا شتەکان دەگۆڕێن و تەنانەت پسپۆڕەکانیش ڕەنگە بە هەڵە فێری ببن.

" لەساڵی ١٩٢٧ دا، هاری وارنەر دامەزرێنەری کۆمپانیای سینەمایی وێنەی برایانی وارنەر وتی:" کێ دەیەوێت گوێبیستی نەکتەرەکان بێت قسەدەکەن؟"

لەساڵی ١٩٤٣ دا، تۆماس واتسن وتەبێژی نامێرەکانی بازرگانی نێودەوڵەتی وتی:"پێم وایە کە مارکێتێکی جیهانی بۆ نزیکەی هەر پێنج کۆمپیوتەرێك هەیە."

لەساڵی ١٩٧٧ دا، کین ئۆڵسن سەرۆکی کۆمپانیای هاوبەشی کەرەستەی ژمارەیی وتی:"هیچ هۆکارێك نییە تا هەموو تاکێك کۆمپیوتەری لەماڵەکەیدا هەبێت."

ئەو شتەی کە ئەمڕۆ ڕاستە، ڕەنگە سبەینێ ڕاست نەبێت، ئەو شتەی ئەمڕۆ کاردەکات، ڕەنگە سبەینێ نەیکات. تاکە شتێکی جێگیر کە هەمانە گۆڕانە. ئەگەر ماڵەکەت بۆماوەی سێ مانگ جێبهێڵیت، دەبینیت کە منداڵەکانت گۆڕاون. دەستبەجێ منداڵەکەت بە "بابە!" بانگت دەکات. ئەوە پرسیاری دادپەروەرانە و نادادپەروەرانە نییە. هەموو شتێك دەجوڵێت.

بەکورتی:

کەسانی دڵخۆش تەنها گۆڕان قبوڵناکەن، لەباوەشی دەگرن. ئەوان ئەو کەسانەن کە دەڵێن: "بۆچی بمەوێت پێنج ساڵی داهاتووم هاوشێوەی پێنج ساڵی ڕابردووم بێت؟"

ژیانت ڕەنگدانەوەی تەواوی بۆچونەکانتە.

کاتێك باوەڕە قوڵەکانت سەبارەت بەجیهان دەگۆڕێت،
ژیانیشت بەگوێرەی ئەوان گۆڕانی بەسەردادێت.

باوەڕەکان
کارەکەم کێشەکەیە!
پارە پەیداکردن
شتی تایبەت بۆ خۆت ئەنجام بدە!
ئەو شتە نییە کە بۆ تۆ ڕودەدات.

باوەڕەکان

کاتێك خەڵکی هۆکار بۆ پشتگیریکردن لەناتوانایەکانیان دەهێننەوە دەڵێن:" ناتوانم (ئەی)ئەنجام بدەم چونکە...." بەهانە باوەکەش ئەمەیە:"ئەوە تەنها ئەو شێوازەیە کە هەم"ڕەنگە ڕاستییەکە زیاتر ئەمە بێت:"ئەوە تەنها ئەو شێوازەیە کە بیردەکەمەوە کە هەم."

دەتوانین سەبارەت بەباوەڕەکانمان فێربین بە لێکۆڵینەوە لەماسی. (ئەم تاقیکردنەوەی خوارەوە لەپەیمانگای وودز هۆڵ بۆ زەریاناسی ئەنجامدراوە)

حەوزێکی شوشەیی ماسی بهێنە، بیکە بە دوو بەشی یەکسانەوە بەدیوارێکی شوشەیی ڕوون، کەوایە ئێستا حەوزێکی ماسییت دەبێت لەجۆری خانوی (دیوپلێکس). ئێستا ماسییەکی گەورەی باراکیودا بدۆزەوە بۆ خۆت، پێیدەڵێن باری، مەڵێتیش ماسی بچوکی دەریاییە. (باراکیودا مەڵێت دەخوات.) لە هەرلایەك ماسییەك دابنێ. دەستبەجێ باری دەڕوات بۆ مەڵێت. بەناو لەپت لەدیوارە شوشەکە بدە کە زۆر بەخێرایی بجوڵێتەوە،

باراکیودا دەسوڕێنەوە و دەگەڕێنەوە بۆ دانەیەکیتر... بەناو لەپت لەشوشەکە بدەوە!

بۆماوەی زیاتر لە چەند هەفتەیەك، باری لوت نیشەیەکی ناڕەحەت دەگرێت. لەتەنجامدا، بۆی ڕووندەبێتەوە کە ڕاوکردنی (مەلیت، ماسییە بچوکەکە) یەکسانە بەنازار، وناز لەڕاکردن بەشوێن مەلیتدا دەهێنێت. دواتر دەتوانیت دیوارە شوشەییەکە لابیەیت و دەزانیت چی! بەدرێژایی تەواوی ژیانی لەتەنیشت حەوزەکە دەمێنێتەوە. باری بەدڵخۆشییەوە دەمرێت، چەند ئینجێك بەمەلەکردن دەڕۆن لەگەڵ مەلیت. سنورەکانی خۆی دەزانێت، پێشێلیان ناکات.

ئایا چیرۆکەکەی باری چیرۆکێکی بەبەزەییە؟ نەوە لەڕاستییدا چیرۆکی هەموو مرۆڤێکە.

ڕووبەڕووی دەفری شوشەیی نابینەوە، ڕووبەڕوی مامۆستاکان، دایك و باوکمان و هاوڕێکانمان دەبینەوە کە پێمان دەڵێن بۆ کوێ گونجاوین و دەتوانین چی ئەنجام بدەین. لەهەمووی خراپتر، ڕووبەڕووی "باوەڕەکان"مان دەبینەوە.

بەکورتی:

ئەو شتەی کە باوەڕت پێیەتی هەمووکات ڕوودەدات، باوەڕ ئەو شتەیە وایلێدەکات کە ڕووبدات.

(فرانک لوید ڕایت)

باوەڕەکانمان پێناسەی ناوچەکەمان دەکات. پشتگیری لێدەکەین و ناچینە دەرەوەی ناوچەکەمان. باری "باراکیودا"دەڵێت:"جارێك باشترین هەوڵی خۆمدا، لەبەرئەوە نێستا تەنها بەهەمان شێواز مەلەدەکەم." ئێمە دەڵێین:" جاری پێشوو باشترین هەوڵی خۆمم بۆ خوێندنەکەم، هاوسەرگیریەکەم و کارەکەمدا. خۆمان قەفەزی شوشەیی خۆمان دروستدەکەین و پێمان وایە کە ڕاستییە. لەڕاستیدا، ئەوە تەنها ئەو شتەیە کە باوەڕمان پێیەتی، خەڵکی چەندە پەیوەستن بەباوەڕەکانیانەوە؟ تەنها تاقیبکەوە، سەبارەت بە ئاین و سیاسەت لەئاهەنگێکی نانی ئێوارەدا قسە بکە.

بەڵام دەزانم کە من ڕاستم!

ئایا پێکەنیناوی نییە؟ کە هەموومان باوەڕمان بە شتێکی کەمێك جیاواز هەیە سەبارەت بەجیهان و دەزانین ئەو شتەی باوەڕمان پێیەتی ڕاستە.

بۆچی؟ لەبەرئەوەی ڕاستین! فرێد پێیوایە کە ژیان قورسە و دەبێت حەفتا کاتژمێر لەهەفتەیەکدا کاربکات بۆ ئەوەی کە بژی. بەسەرکردنی کەرتی کارکردن لەڕۆژنامەدا، پۆستێك دەبینێت ڕیکلامی بۆکراوە لەجێگا دوورە دەستەکانیتری دوور لەسەنتەری شارەوە..."کاتژمێرە بگۆڕەکان، دەرفەتی گەشتە خۆشەکان، سەیارەی کۆمپانیا و موچەی بەرز" فرێد دەڵێت:" تاڕادەیەك باوەڕپێنەکراوە، دەبێت کارێك هەبێت" فرێد لەسەرکردن بەردەوامە و ڕیکلامێکی تریشی بەدیکرد و ئەمجارەیان کارەکە دوو کاتژێر لێخوڕینە بەدەوری شارۆچکەکەدا."بەسەیارەی خۆت، کاتژمێرێکی زۆر، موچەیەکی کەم." فرێد دەڵێت:"ئەمەیان شایستەی سەرکردنێکی وردترە!"

فرێد ئامادەی چاوپێکەوتنێك دەبێت، بەڕێوەبەرەکە دەڵێت: بەرهەمەکانمان بێزراون، کرپارەکانمان ڕقیان لێمانە و خاوەنەکەی ڕاستگۆ نییە. ئەگەر دەتەوێت لێرە کاربکەیت، تۆ شێتیت!" فرێد دەڵێت:" کەی دەتوانم دەستبەکاربم؟"

فرێد سەلاندی کە گریمانەکەی سەبارەت بەژیان ڕاستە. ئەو خەمبارە، بەڵام لانیکەم دڵخۆشە کە خەمبارە.

لەکاتێکدا کە گەورە دەبین، مامۆستاکان، خێزانەکان، هاوڕێیان شتانێکمان پێدەڵێن

وەك:"تۆ زۆر خراپیت لەبیرکاریدا، دەنگێکی ناخۆشت هەیە و لەوێنە کێشانیشدا زۆر خراپیت." ئەوان دەڵێن:" ژیان سەختە، هەمیشە مایەپووچ دەبیت، لۆمەی حکومەت بکە... ئەوە دەقەکەتە، بڕۆ بژی!" بەجۆرێك دەڕۆین و نمایشی دەکەین کە لەشانۆگەریدا بین. باوەڕمان پێیەتی، تەنانەت ئەگەر ژیانیشمان وێران بکات.

پێشنیاز بۆ فرێد بکە ڕەنگە بیەوێت (باوەڕ بەشتێك نەکات) کە بۆماوەی چل ساڵە قبوڵی کردووە و ڕەنگە بێزاربێت. ماوەی چل ساڵە من خەمبارم لەگەڵ ئەم سیستمی باوەڕە. دەتەوێت نێستا وازلێبهێنم و دانیپێدابنێم هۆکار بوو تا ئەم شەپرزەییە دروستبێت. زۆربەمان پێمان باشە کە ڕاستبین تا ئەوەی کە دڵخۆشبین.

چیرۆکەکەم چییە؟

زۆربەمان"چیرۆك"ێکمان هەیە. وەسفی خۆمان دەکەین... "من مامۆستای قوتابخانەم." "من دایکم." "کەسێکی تازە پێگەیشتووم." چیرۆکەکەمان وەك بەرنامەی سۆفتوێرە، لەنێوان گوێیەکاناندا چەقیبەستوە و کۆنترۆڵی ژیانمانی کردووە. ئەوە پاکێجی مارکێتینی شەخسیمانە. دەیبەین بۆ کار، لەگەڵ خۆماندا دەیبەین بۆ پشوەکان، لەناهەنگەکاندا درێژەی پێدەدەین... کەسێکی "تەلاقدراوم."،"منداڵێکی خراپ مامەڵە لەگەڵکراوم." ،"من لەسەر ڕێگای ڕۆحیانەتم!" ژیانمان بەهەوڵدان بۆ جێگیرکردنی چیرۆکەکانمان بەسەردەبەین. سەیارەکانمان و کەلوپەلەکانمان دەکڕین و هاوڕێیانمان هەڵدەبژێرین تا چیرۆکەکانمان بگونجێنین.

جیم دکتۆرە، بەخۆی دەڵێت:"پێویستە وەك دکتۆرەکان ڕەفتاربکەم و وەك دکتۆرەکان قسەبکەم. پێویستیم بەخانوویەکە لەجۆری شەقامی دکتۆرەکان بێت و پێویستیم بەجۆری ئارەزووی دکتۆرەکانە. لەتەواوی ڕۆڵەکەی تێگەشتووە، بەڵام جیمی داماو زۆر بێزارکەرە.

هەوڵدان بۆ گونجاندنی"چیرۆك" ێك خەمبارمان دەکات. ئەگەر چیرۆکەکەم ئەمەیە"مامۆستای قوتابخانەم"، کاتێك کارەکەم لەدەستدەدەم، نازانم من چیم. ئەگە

چیرۆکەکەم نەمەیە"من خانەخوێیەکی تەواوم." خۆم ئامادە دەکەم بۆ پەژارەیی لەبەرئەوەی هیچ ئێوارەیەك بێ کێشە نییە. کاتێك دراوسێکان دێن بۆ نانی ئێوارە و گێژەرەکان دەسوتێنم، وێرانەبم.

ئەمە شتە نالۆژەکەیە...تۆ چیرۆکی خۆت نییت و هیچ کەسێکیش بەلایەوە گرنگ نییە. سەر بەهیچ کۆمەڵێك یان سندوقێك نییت. تۆ مرۆڤیت و خاوەنی زنجیرەیەك لەئەزمونیت. کاتێك وازدەهێنیت لەهێنانی چیرۆکێك، هەرگیز پێویست ناکات "بەشێوازێکی گونجاو بەهۆکارێکی تایبەت هەڵسوکەوت بکەیت"

لەکاتێکدا ئەمە دەنوسم، بیر لە هاوڕێ سوبیەیەکانم دەکەمەوە، ئانا و پیر نێریك لەکۆتایی حەفتا یان سەرەتای هەشتا ساڵیاندا. هێشتا گەشتی جیهان دەکەن، پیر نێریك یاری خلیسکێنە دەکات لەسەر پێڵاوی خلیسکێنەی کورەزاکەی و سێرچی ئێنتەرنێت دەکات. ئانا حەزی لێیە تا کاتژێر چواری بەیانی سەمابکات. ئەوان وادەرناکەون کە "چیرۆکیان" هەبێت، ئەوان ڕۆحیان هەیە.

ئایا ئەم چیرۆکانەی خوارەوە دەناسیتەوە؟

"کەسێکی زۆر گرنگم، دەبێت خەڵکی بەگوێرەی ئەوە ڕەفتارم لەگەڵ بکەن! هەندێك کەس نکۆڵی دەکەن هەموان دەبێت بیانناسنەوە، بزانن کە چەند دەوڵەمەندن و چەند بڕوانامەیان هەیە. لەکاتێکدا کە داوا دەکەیت کەسانێك پێیان وابێت کە تۆ گرنگیت، ئازاردەچێژیت چونکە دڵخۆشییت لەدەستەکانیاندایە."گرنگیبوون لەبیر بکە" زۆر پڕفشارە. ئەو ساتەی کە پێویست ناکات "گرنگبیت" دەتوانیت پشوو بدەیت. تا کەمتر داوای سوپاسگوزاری لەخەڵکیتر بکەیت، زیاترت دەست دەکەوێت.

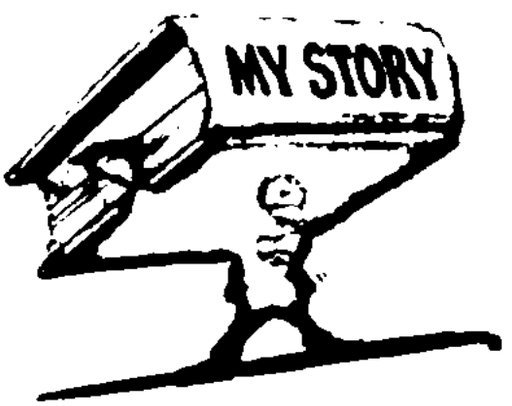
من جۆرە کەسێکم کە هەرگیز...(لەگەڵ کەسانێکی بەناوبانگدا گەشتناکەم، بێ جلوبەرگ ناچم بۆ مەلەکردن، ناچم بۆ سینەما، ڤاتی نانی ئێواران ناپۆشم و ساشیمی ناخۆم." کاتێك چیرۆکەکانمان دەگێڕینەوە"من هەرگیز" یان"من هەمیشە" لەسندوقەکەدا دەمان هێنێتەوە. بەڵام ئەوە تەنها گێڕانەوەی چیرۆکەکانمانە. چیرۆکیتریشمان هەیە وەکو" زۆر هەستیارم، شتەکان بێزارم دەکەن.""پیاوێکی

ڕستیشم" "من ساجیتەریانم لەبەرئەوە هەمیشە...."

"من زۆر بەتەمەنم بۆ..."دایکم دەستی بەنوسینی یەکەمین کتێبی کرد کاتێك تەمەنی شەست و حەوت ساڵان بوو. لە شەست و هەشت ساڵیدا وەفاتیکرد، هەرگیز کتێبەکەی تەواونەکرد، بەڵام دەستیپێکرد و دڵخۆشتر بوو بۆی. یەك ڕێگا هەیە بۆ ڕۆشتن، ئەویش فێربوون و خۆشویستنی ئەو شتەیە کە ئەنجامی دەدەیت هەتا کۆتا سات. ئەگەر کتێبێکی نیوە نوسراوت هەیە، خانوێەك یان کارێکی نیوە بنیادنراوت هەیە و پاسێك لێتدەدات. ئایا دەتەوێت خەمباربیت؟

بەکورتی:

لە خۆت بپرسە:"چیمدەکرد ئەگەر چیرۆکم نەبوایە؟"



دەبێت کام لە باوەڕەکانم ڕەتبکەمەوە؟

هەر باوەڕێك کە بەهەژاری و خەمباری دەتهێڵێتەوە! ئەگەر باوەڕەکانت یارمەتییت نادەن، وازیان لێبهێنە! بۆ ئەوەنا کە بڵێی ئەوانە هەڵەن، تەنها دەبنە هۆکاری ئازاردانت.

بۆ دەستپێك، ئاگاداری ئەو باوەڕانە بە کە"دەبێت" یان تێدایە:

دەبێت خەڵکی چاکەکان ئەنجام بدەنەوە!

دەبێت خەڵکی ستایشم بکەن!

دەبێت خەڵکی منیان خۆشبوێتەوە لەبەرامبەردا!

دەبێت خەڵکی زیاتر بەهەستترین!

دەبێت خەڵکی سوپاسگوزارین!

ئەم "لیستی دەبێت"انە ڕەنگە وەك دەستەیەك پێشبینی گونجاو دەربکەون، بەڵام چی دەبێت ئەگەر هیچ کام لەم باوەڕانەت نەبوایە؟ چی دەبێت ئەگەر خەڵکی لەگەڵت هاوڕانەبونایە. چاکەیان لەگەڵ نەکردیتایە، کارە باشەکانتیان بەدینەکردایە، لەبەرامبەردا خۆشیانەویستیتایە؟ ئەوە چۆن کاریگەری لەسەر ژیانت دەبوو؟ هیچ ڕێزێك و بەهایەکی کەمترت دەستنەدەکەوت، بەڵام کاتێك خەڵکی ئەم شتانەیان ئەنجامنەدا، هێشتا دڵخۆشدەبویت.

باوەڕی"دەبێت"ەکان یارمەتیمان نادەن، چونکە هەقیقەت لە"دەبێت" تێناگات، شتەکان بەو شێوەن کە هەن، کاتێ ڕەخنە لە هەقیقەت دەگریت، هەقیقەت دەیباتەوە.

بۆچونەکانت بڕیار لەسەر جۆری ژیانت دەدەن

بۆ نمونە: بابڵێین تۆ باوەڕت وایە کە باوکان دەبێت ستایشی منداڵەکانیان بکەن و دیاری زۆریان پێبدەن. هەرکاتێك باوکت ئەنجامی نەدا، نیگەرانەدەبیت، کەوایە دەتەوێت باوك بگۆڕیت. زۆرێك لەخەڵکی چارەسەری"تر"ڕەچاو ناکەن، بۆچونەکان بگۆڕە. دەڵێیت"بەڵام ئایا هەمووان باوەڕیان بەم شتانە نییە؟ نەخێر! هەندێك لەخەڵکی باوەڕیان پێی نییە، لەبەرئەوە ئەوان دڵخۆشترن. هەندێك لەخەڵکی چاوەڕوانی هیچ

جۆرە هەڵسوکەوتێکی تایبەت لەگەڵیانیتر ناکەن. لەئەنجامدا مێشکێکی ئارامیان هەیە. بۆ بینینی شتەکان بەجیاوازی، پێویستت بەهێزی ئیرادە، باوەڕبەخۆبوون یان نەشتەرگەری مێشك نییە تەنها پێویستت بەبوێری هەیە تا بیر لەئاناشناکان بکەیتەوە. جاری دەهاتوو کە بێزاربوویت، بیرت بێت ئەوە زۆرێك لەخەڵکی نین کە بێزارت دەکەن وەك باوەڕەکانت. هەر جۆرە بیرۆکەیەك دەبێتەهۆی ئازاردانت ئەوانە تەنها بیرکردنەوەن. دەتوانیت بیرکردنەوەش بگۆڕیت.

کارەکەم کێشەکەیە!

کاتێك لۆمەی پیشەکەمان دەکەین، ئەوە زۆربەی کات ئێمەین کە کێشەکەین. بابڵێین کارەکەت بێزارکەرە و تۆش بۆچونێکی هاوشێوەت هەیە کە دەڵێیت"کار بێزارکەرە" ئەگەر داواکاری بۆ کارێك پڕبکەیتەوە کە دەکرێت خۆشبێت، چی ڕوودەدات؟ یان ئەوەتا

١- کارەکەت دەست ناکەوێت لەبەرئەوەی پێیان وایە کە کەسێکی ڕووخۆش نیت، یان

٢- کارەکەت دەستدەکەوێت و دەتوانیت بێزاری بکەیت.

بابڵێین بڕوات بەپێچەوانەکەی هەیە کە "کار خۆشە" ئەگەر لەکارێکی بێزارکەری بێئومێددایت، خاڵێك دەبێت کە تیایدا دەڵێیت"ئەمە شەرمەزاریە بۆ ڕۆحم و پێچەوانەی هەموو شتێکە کە باوەڕم پێیەتی. ناتوانم ڕۆژێکیتر لێرە بمێنمەوە."سەرەکیترین بۆچونەکانت هانت دەدەن بۆ دۆزینەوەی شتێکی باشتر، هەرچۆنێك ئەنجامی بدەیت. ئەوە کارەکە نییە، ئەوە ئەو شتەیە کە باوەڕت پێیەتی کە جیاوازییەکە دروستدەکات.

پارە پەیداکردن

بەڵام پارەی تەواو پەیداناکەم!

ماری دەڵێت:" تۆ تێناگەیت، ئەوە سیستەمی بۆچونەکەم نییە، ئەوە کارەکەمە. پارەی تەواو لەکارەکەمدا پەیداناکەم."زۆر باشە ماری، بۆچی لەوێ کاردەکەیت؟ ماری دەڵێت:"ئەوە هەموو ئەو شتەیە کە دەتوانم ئەنجامی بدەم!" (زۆر باشە ماری، ئەگەر ئەوە ئەو شتەیە کە باوەڕت پێیەتی). ئەو شتە بگۆڕە کە باوەڕت پێیەتی، کارێکی نوێت دەستدەکەوێت یان دەست بەکارێکی دوای دەوام بکە. دارایییەکەت ڕێکبخەرەوە و بەهرەی زیاتر گەشەپێبدە، کار بۆ بەرزکردنەوە بکە.

ماری دەڵێت:"بەڵام کاتەکان خراپن، لەڕۆژنامەدا وا نوسراوە، ئەوە ئەو شتەیە کە باوەڕت پێیەتی، ماری چی ڕویدەدا ئەگەر باوەڕت بەو ڕۆژنامەیە نەکردایە؟ سامان و سەرکەوتن وایلێدەکردی مێشکی خۆت بەڕێوەببەیت، بێ گوێدان بەو شتانەی کە دراوسێکانت و ڕۆژنامەکان دەیڵێن.

بەڵام من لەسەر موچەیەکی دیاریکراوم...

ئایا تۆ لەسەر موچەیەکیت یان نا، بۆچونەکانت بڕیار لەسەر سامانەکەت دەدەن. هەشت کەس بەدمونەوە وەرگرە لەهەمان کۆمپانیادا و بەهەمان موچە. دەبینین هەندێکیان بەو شتانەی کە خاوەنینی ژیانێکی خۆشیان هەیە هەندێکیان پێویستیان بەقەرزی بانك هەیە بۆ کڕینی لەفەیەك، جیاوازییەکە پارەکە نییە کە بەدەستیدەهێنن بەڵکو ئەو شتەیە کە باوەڕیان پێیەتی سەبارەت بەپارە.

ئەگەر ئەو بڕە پارەیەم نەبێت کە دەمەوێت یان ئەگەر ونیبکەم، هۆکارێك هەیە بۆی و جیهانی دەرەوە نییە، لەجیهانی ناوەوەدایە.

براوەکانی پانسیب دەونەیەکی سەرنجڕاکێشن کە چۆن سیستەمەکانی باوەڕ کۆنترۆڵی سامان دەکات، خەڵکی باوەڕیان وایە کە پارە کێشەکانیان چارەسەردەکات. هێشتا زۆرترین کەسانێك کە پانسیبەکان دەبەنەوە لەقەرزی زیاتردان دوو ساڵ پاش بردنەوەی بڕە پارەکە، بەرلەوەی چەکەکە بەدەستبخەن، بۆچی؟ لەبەر سیستەمێکی باوەڕ کە

دەڵێ:"من هەمیشە مایەپووچم" بەزووبی ملیۆنان دۆلار دەسرێتەوە.
بەم دواییانە لەبریسبانی، نوستورالیا تەلەفزیۆنەکەم کردەوە بۆنەوەی ببینم لەکوێ پیاوێك دووەم یانسیبی بردومتەوە، لەچاوپێکەوتنەکەدا وتی:" ١,٢ ملیۆن لەم کاتەدا بەردەست دەبێت لەبەرنەوەی لەسەر بیمەی چاودێری دەژیم ..." پیاوەکە دوو ساڵ لەمەوبەر یانسیبێکی بردەوە!
حسابی بانکەکەت هەمووکات هێندەی سیستمی باوەڕەکەت دەبێت، لەکاتێکدا وێنە خودیەکەت لەگەڵ حسابی بانکەکەت ناگونجێت، ئاسانترە کە دووبارە حسابی بانکەکەت بگۆڕی، نەوە بۆچونەکانمانن کە ژیانمان کۆنترۆڵ دەکەن، نەك دەرەکییەکان.

سودەکانی مایەپووچبوون

کەسەکان کە لێرادەمێنن بۆچی مایەپووچن هەرگیز پرسیارە ڕوونەکە ناکەن:"حەزم لە چی شتێکە سەبارەت بە مایەپووچبوون؟" مایەپووچبوون سودی خۆی هەیە بۆ دمونە"دەتوانم هەست بەپیرۆزی بکەم...خودا خۆشی دەوێم، پارێزراوەکان هەژارەکانن."
" دەتوانم وەك یەکێك لەدەستەکە بمێنمەوە، ئەگەر بەهەژاری بمێنمەوە، هەست بەتاوانباری ناکەم لای هاوڕێکانم."
" سۆز بەدەستدەخەم."
" پێویست ناکات خۆم بەرنامەڕێز بکەم."
" پێویستناکات هیچ خوویەك بگۆڕم."
لەهەموی باشتر... "دەتوانم لۆمەی کەسانیتر و حکومەتیش بکەم!"
ئەگەر ڕاستگۆین، ڕەنگە دان بەو ڕاستییەدا بنێین کە مایەپوچبوونمان لێدێت، زۆرێك لەخەڵکی دان بەوەدا نانێن کە هەژاری هەڵدەبژێرن، بەڵام ئەوە لیستێکی تەواو قایلکەرە، ئایا وانییە؟
هەرشتێك کە ئەنجامی دەدەین سودی هەیە بە" ئەنجامدانی هەژاریشەوە".

باوەڕەکانی دایك و باوکمان سەبارەت بە پارە

نایا دایك و باوکت زۆرجار شتانێکی لەم شێوەیان وتووە:

" پارە ناسان پەیدادەکرێت."

" هەمیشە زۆر زیاتر لەپێویستمان هەیە."

" هەرکاتێك سەرفی دەکەین، زیاتر دێت."

یان زۆرکات شتانێکی لەم شێوەیان وتووە:

" پارە سەرچاوەی هەموو کارە خراپەکانە."

" ناتوانین دابینی بکەین."

" پارە لەسەر دار سەوز نابێت."

ئەگەر لەگەڵ لیستی دووەمدا باشتر ئاشناییت هەیە، سیستمی باوەڕی دایك و باوکت بێگومان بوون بە ڕاستی، تێکۆشانەکەیان بووە بەتێکۆشانت.

ئاسودەبە لەگەڵ پارە!

زۆربەی خەڵکی زیاتر هەست بەشەرمەزاری دەکەن سەبارەت بە پارە تا سێکس.

نایا تائێستا ئەوەت بەدیکردووە کە چەندە سەختە پارە بەهەندێ کەس بدەیت، تورەدەبن! "نەخێر، شتێکی ناسایە! بەڕاست، پێویستم پێی نییە" دەزانیت کە لەسەر نان و ئاویش دەژین! کەسایەتییان دەگۆڕن! شەرمەزاردەبن، سوکایەتییان پێدەکرێت!" پێویستم بەپارەکەت نییە، من باشم."

هەندێکمان تەنانەت کێشەی قسەکردمان سەبارەت بەپارەش هەیە، موچەی هەفتەیەکمان دەدەین بەهاوڕێیەکمان و کاتێك پێویستمان پێی دەبێتەوە، نازانین چۆن داوای بکەینەوە:" ئاهە دەزانیت کە... نایا بیرتە...زۆرباشە... ئەمە زۆر گرنگ نییە، بەڕاستی پێویستم پێی نییە... گرنگ نییە ئەگەر... چۆن دەتوانم ئەمە دەربڕم...بیرم

دەکـردەوە سـەبارەت بـە..." لـەجیاتی ئـەوەی بەشـێوازێکی گونجـاو داوای بکـەین:"ئایا دەتوانیت پارەکەم بۆ بگەڕێنیتەوە؟"

ئەگـەر لەکارێکـدا یـان لەپەیوەندییەکـدا ناناسـودەیت، زوو یـان درەنـگ بەناراسـتەی جیـاواز جیادەبنـەوە، ئەگـەر لەگـەڵ پـارە ناناسـودەیت، ئەگـەر نیگـەرانیت لەقسـەکردن سـەبارەت بـە پـارەش، ئەگـەر پـارەش بەباشـی لەگـەڵت هـەڵناکات هـەروەها نیـوەش بەناراسـتەی جیـاواز جیادەبنـەوە. ئـەوە شـتێکی زۆر بـەناگایی نییـە، ئـەوە شـتێکی ناناگاییە. ئەو شتانەی لەگەڵیان هەڵناکەین، خۆمانیان لێلادەدەین.

بەکورتی:

بۆ ئەوەی شتێکت هەبێت لەژیانتدا و بیپارێزیت پێویستە لەگەڵی ناسودەبیت.

بۆ پەیداکردنی پارە و هێشتنەوەی، پێویستە ناسودەبیت لەگەڵ پارە!

ئەگەر پارەی زۆرت هەیە، کەسانیتر نییانە

ئەمە گەمژانەترین باوەڕە، چەندێکمان گەورەبووین باوەڕمان وایە:"ئەگەر ساماندارین، کەسانیتر نازار دەچێژن."دەزانیت کێ ئەو بیرۆکەیە بڵاودەکاتەوە؟ ئەو کەسانەی کە پارەیان نییە.

ئەگەر بابا نوێل بێتە ژوری دانیشتنەکەت و ملیۆنیك دۆلاری کاش بخاتە سەر مێزی ناوە خواردنەکەت، ئایا لەوێدا دەمێنێتەوە؟ نەخێر! ئەگەر نەیخەیتە زێر سەرینەکەت، دڵنیابە فرۆشیاری سەیارەکە هەندێکی دەبینێت و بریکاری گشتەکەشت هەندێکی دەبینێت، پێکەوە لەگەڵ چێشتخانە خۆماڵییەکان، گوڵفرۆشەکان و جوانکارەکان و بێگومان پیاوی باجەکەش، هەموان لەچواردەورت سودی لێدەبینن.

هێشتا زۆرێکمان گەورە دەبین و باوەڕمان وایە ئاسایی نییە ساماندارین لەبەرئەوەی کەسانیتر بێبەش دەکات، ئەوە گەمژانەیە!

ئەگەر ساماندارییت، پێویست ناکات سامانەکەت نازاری کەسانیتر بدات، دەتوانیت یارمەتیان بدەیت.

شتی تایبەت بۆ خۆت ئەنجام بدە!

شتێکی پێکەنیناوییە ژیان، ئەگەر هەرشتێک جگە لەباشترینەکان ڕەتبکەیتەوە، زۆر کات بەدەستی دەهێنیت.

(ویلیام سۆسێت مۆم)

بۆئەوەی جیهان بەباشی مامەڵەت لەگەڵ بکات، پێویستە زۆر بەباشی مامەڵە لەگەڵ خۆت بکەیت. چۆن دەتوانیت وا هەستبکەیت کە کەسێکی بڕیاربەدەستیت لەکاتێکدا شۆرتەکەت کونی تێدایە؟ فرێد دەڵێت:" گرنگ نییە ئەگەر شۆرتەکانم کونیان تێدابێت کەس ناتوانێت بیان بینێت." بەڵام شتە گرنگەکە لێرەیە، فرێد دەزانێت و جەستەی

دەتوانیت هەستی پێبکات. تۆ تەنها کەسێکیت کە دەتوانیت وا لەخۆت بکەیت کە کەسێکی تایبەت بیت. ئەگەر هیچ شانازیت نەبێت، هیچ کەسێك ناتوانێت پێت بدات.

مالەکەمان کاریگەری لەسەر شێوازی هەستکردنمان دەبێت، کاتێك بڕەخسێنە کە وات لێبکات دڵخۆش بیت کاتێك لەدەرگای پێشەوە دێیتە ژوورەوە. کەسایەتییت بەمالەکەت ببەخشە، ڕێکەوتنێك لەگەڵ خاوەن مالەکەت بکە، پێداویستییەکانت بۆ نامادە بکات و تۆش ئەپارتمانەکە بۆیە بکە.

ڕێکوپێکی هیچی تێناچێت. باشترە لەئەپارتمانێکی بەك ژوورەدا بژیت کە خاوێن بێت، تائەوەی لەگۆشەکێکی شەپرزەدا بژیت. خاتوونێك لەهاوژینەکەم جول پرسی: "دەتوانم چی ئەنجام بدەم بە بیست دۆلاریی بودجەی ڕازاندنەوە؟ جول وتی: "گسکێك بکڕە."

خۆشی لەو شتە ببینە کە خاوەنیتی

چەنێکمان سێو و موزەکانمان لەدەفری پلاستیکی کۆنی ڕوشاودا نیشان دەدەین، لەکاتێکدا دەفرە جوانەکانمان لەدۆلابەکەدا هەڵگرتوون؟ دواتر دەمرین و هەموو کریستاڵەکان بۆ منداڵەکانمان جێدەهێڵین، ئەوان دەتوانن وردوخاشی بکەن! من دەڵێم ئەگەر شتێکی جوانت هەیە، خۆت وردوخاشی بکە!

پیاوێك دەناسم کە دەیویست دووبارە فرۆشتنەوەی بەهای براندە "فولفۆ" نوێیەکەی بپارێزێت، لەبەرئەوە دەستەیەك بەرگی کوشنی سەیارەی هەبوو کە لەچەرچەفی جێگای نوستنی کۆن دروستکرابوون. زۆر لەبارە، جگە لەوەی وا هەستدەکەی کە سواری سەتڵی جلشۆری بویت.

زۆر لە جول فێردەبم سەبارەت بەمە، فەلسەفەکەی ئەمەیە: " شتی تایبەت بۆ خۆت ئەنجام بدە، خواردن بەجەستەت بدە، مالەکەت خاوێن ڕابگرە و هەست بەپارێزراوی دەکەیت لەلایەن ژیانەوە." بۆ گێڕانەوەی وتەکەی: "هەموو شتێك کاریگەری لەسەر شتێکیتر هەیە. ئەو شێوازی پیاسەکردنەت کاریگەری لەسەر شێوازی قسەکردنت هەیە. ئەو شێوازی جلوبەرگ پۆشینەت کاریگەری لەسەر شێوازی هەستکردنت هەیە. ئەو

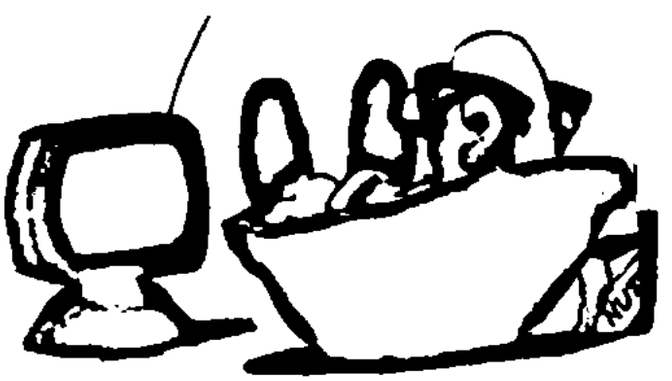
گرنگییەی کە بەخۆتی دەدەیت، هەروەها بەکەسانیتریشی دەدەیت."جولی تاکە کەسە کە دەیناسم بەشێوازێکی نوێی بیجامەوە! بیجامەکانی ناوریشمن.

شتی تایبەت بۆخۆت ئەنجام بدە، دەڵێیت:"خواردن بەخۆمدان چی پەیوەندییەکی بەبەدەستهێنانی ئامانجەکانمەوە هەیە لەژیاندا؟ هەمووشتێك! گەر هەست بەسەرکەتن بکەین، سەرکەتن بۆ خۆمان ڕادەکێشین .

فرێد دەڵێت:"کاتێك سەرکەوتوو دەبم، واز لەژینکردنی کولەمەرگی دەهێنم." هەڵەیت! بۆئەوەی سەرکەوتوو بیت پێویستە لەسەرت کە دەست بەژیانێکی خۆش بکەیت. پێویستە ئێستا هەستی پێبکەیت.

بەکورتی:

دەوڵەمەندیی هەمیشە پارە نییە، شێوازی ژیانکردنە.



ئەوە نییە کە چی بۆت ڕوودەدات، ئەوەیە کە چۆن دەیبینیت:

بەگوێرەی ئەفسانەیەك،"کیمیاگەرەکان"ی سەدەی ناوەڕاست کەسانێك بوون کە قورقوشمیان دەکرد بەئاڵتون. کارێکی جوانە ئەگەر بتوانی بەدەستی بخەیت! لەم حاڵەتەدا هەموومان پێویستە لەسەرمان کیمیاگەربین بۆ بینینی ڕوکەشی دیوی

پشـتەوەی شـتەکان. ڕوبەڕووبوونـەوەی ڕۆژانـەمان بـۆ وەرگرتنـی دۆخـەکان کـە بێبەختانـەن، پلانـە لەدەستچـوومکان، ڕووداومکـانی هاتوچـۆ، جیابونـەومکان، شـاگردە بێئەدەبەکان و گۆڕانی ئەو دۆخانە بۆ بەختانێکی باش.

ئایا ئەمە مانای ئەوەیە کە دەبێ ئزا بۆ قاچێکی شکاو بکەیت؟ نـەخێر، بـەلام ئەگەر یەکێکت هەبوو، هەندێك دەرفەت لەنێو "کارەساتەکەدا" بدۆزەوە.

پرسیار بکە: "چی سودێکی بۆم دەبێت؟"

لە چەند ئاستێکدا سودی دەبێت:

* زیاتر سوپاسگوزار دەبیت بۆ ئەو شتەی ژیان پێت دەدات.
* ئارامتر دەبیت.
* سواری پاسی ژیان بوویت لەجیاتی ئەوەی هەوڵی پاڵنانی بدەیت!

بەدبین دەڵێت: "ئەوە ساویلکەیی بوونە. نامەوێ ببم بە کەسێکی گەشبین." هەڵەیت. کاتێ دەتەوێ کاردانەوەت کۆتای پێبهێنیت لەخەوف و ترسدا بۆ چاوەڕوانەکراوەکان. زیاتر هاوسەنگتر دەبیت و دەبیت بەکەسێکی بڕیاربەدەست.

تا ئەو کاتەی کە باوەڕت وایە شتێك لەژیانتدا کارەساتە، وەك کارەساتێکی بەردەوام دەمێنێتەوە.

بابڵێین کە تازە جیابویتەتەوە و پێت وایە کە ژیانت لەوێرانبوندایە. تا ئەو کاتەی باوەڕت بەوەیە، بەو شێوەیە دەبێت. بابڵێن لەتەمەنی پەنجا ساڵیدا لەکارەکەت دەردەکرێیت و باوەڕت وایە کە باشترین ساڵەکانت تەواوبوون. تا ئەو کاتەی باوەڕت پێیەتی، بەو شێوەیە دەبێت.

ئایا من دەڵێم لەکاتێکدا هەڵوێستت نەرێیانەیە، هیچ شتێك ئەنجام نادەیت بۆ بەرەوپێشچونی ژیانت؟ تاڕادەیەك، بەلام دەگرێت زیاتر ئەنجام بدەیت. تا ئەو کاتەی کە تەنها کارەسات دەبینیت، کارەساتی زیاتر بۆ خۆت ڕادەکێشیت. خۆشەویستانت ئائومێدت دەکەن، بەڕێوەبەرەکان بێزارت دەکەن، ڕووداوەکان دەتدۆزنەوە، خاوەن

ماڵەکان دەرتدەکەن و ڕەوشەکان خراپتردەبن و کۆنترۆڵ ناکرێن. ڕووداوەکان بەگوێرەی پێشبینییەکانت ڕوودەدەن.

ئەو ساتەی کە باوەڕەکانت سەبارەت بەبارودۆخەکە دەگۆڕیت، بیرکردنەوە جیاوازەکانت کەسانی جیاواز و دەرفەتە نوێیەکان بۆ خۆی ڕادەکێشێت.

بەکورتی:
هەموو "کارەساتێک" لەژیاندا تەنها کارەساتێک نییە، کاتێک دۆخێک چاوەڕێت دەکات تا بۆچونت دەربارەی بگۆڕیت. دەڵێیت:"ئایا ئەمە بۆ نەخۆشییەکەم، حسابەکانم، هاوسەرە سەرخۆشەکەم بەرقەرار دەبێت؟" بەدڵنیاییەوە بەرقەرار دەبێت.

ژیان نابێت بەم ڕادەیە خۆش بێت!

ژنێك پێی وتم:"تائێستا هیچ شتێکم ئەنجام نەداوە کە بۆ تەواوی ژیانم ویستبێتم." وەك ئەوە بوو بڵێت:" قوربانیم داوە، من شەهیدێکم." بیرم کردەوە:"چەند خەمناکە!"

ژیان دەبێت خۆشبێت! باڵندەکان هەموو ڕۆژێك بەخەبەردێن گۆرانی دەڵێن، منداڵەکان بێ هیچ هۆکارێك پێدەکەنن، سەپری دۆلفینەکان و سەگەکان بکە لەسەر شەپۆل دەریا. کێ وتی ژیان خۆش نییە؟ ئەمە گەردوونێکی پڕ لەخۆشییە، ئەگەر ئەو

بیرۆکەیەت وەرگرتووە کە دەڵێ ژیان مانای خۆشی بینین نییە، تێبگە کە مانای چییە. ئەوە تەنها باوەڕێکە کە دەتوانی باوەڕت پێی نەبێت.

شتانێکی جیاواز ئەنجام بدە لەبەرئەوەی کە خۆشن. کارکردنێکی زۆر ئەو بیرۆکەیە پشتڕاست دەکاتەوە کە "ژیان هەوڵدانێکە"، ئارامگریە لەگەڵ خۆت. تەنانەت خۆشی بینینیش لەژیان کرداری دەوێت. کاتێك ژیان شیرینە، ئەو دەنگە بچوکەش دەڵێت: "کۆتای پێنایەت!" بەخۆت بڵێ: "ڕەنگە نزیك بێت لەوەی کە باشتر بێت!"

ئەو ساتەی کە زۆر پەیوەستی
شتەکان، خەڵکی و پارە ....دەبیت
هەڵە دەکەیت!

بەرهنگاری ژیان بەهای زانینی هەموو شتێکە و
خۆشت پەیوەستی هیچ شتێك نەکەیت.
پەیوەستبوون
پەیوەستبوون بە پارەوە
بەخشین
پەیوەستبوون بە خۆشەویستانەوە

پەیوەستبوون

کاتێك شوێن شتەکان کەوتیت، هەڵهاتن، ئەمە ڕستە بۆ ئازەڵان، خۆشەویستان... و تەنانەت بۆ پارەش! ئایا هەرگیز بووە کە کەسێکی جوان لەناهەنگێکدا ببینیت و پێت بڵێ"هەفتەی داهاتوو پەیوەندییت پێوە دەکەم!" لەبەرئەوە ئەو هەفتەیە بۆ هیچ شوێنێك ناچیت، تەنانەت بۆ حەمامیش! لەتەنیشت تەلەفونەکەوە دادەنیشیت و چاوەڕێدەکەیت... و کێ تەلەفون دەکات؟ هەمووان جگە لەو!

ئایا هەرگیز پێویستبووە بەئاوەڵنییەوە شتێك بفرۆشیت؟ سەیارەیەك، خانوێك، کێ ویستی؟ هیچ کەس، لەبەرئەوە نرخەکەی دادەبەزێنیت. کێ لای گرنگبوو؟ کەس! ڕێساکە، کاتێك کە ئاوەڵنیت، هیچ شتێك!

قسە لەگەڵ هەر فرۆشیارێکدا بکەیت، ئایا لەفرۆکەی لیە جێتسدا بن یان لەپاکێجەوەی غەسالەدابن، هەمان جیرۆکت پێدەڵێن. ئاوەڵنیدی بەرەو لەناوچونت دەبات، تا زیاتر نیگەران بیت کەمتر خەڵك شت دەکڕن! چی ڕوودەدات کاتێك لەچێشتخانەیەکدایت و پەلەی ژەمە خواردنەکەتە؟ داواکاریەکەت وندەکەن.

من فێربووم سەبارەت بەیاسای پەیوەستبوون لەفرۆکەخانەکاندا، سەردانی دەیان نوسەرم کردووە لە بەشە جیاوازەکانی جیهاندا.

ئەم گەشتانە زۆرکات کورتخایەن بوون لە شەش هەفتە بۆ چوار مانگ. بەم دواییانە، هاوژینەکەم جولی کاری خۆی بەرپێوەدەبات و لەبەرئەوە زۆربەی کات بەتەنها گەشتم دەکرد.

بۆم دەرکەوت کە فریای سەدان گەشت دەکەوتم و نەوەد و نۆیان بەکەمی لەکاتی خۆیاندابوو. بەلام تاکە گەشتی ماڵ، کاتێك کە زۆر بەپەرۆش بووم بۆ بینینی جولی و چرکەکانم دەژمارد، هەمیشە چوار کاتژمێر درەنگتر دەگەشتم!

بەکورتی:

شتێک هەیە کە هەوڵدانی زۆرە...

پێویستە گۆرانی بڵێیت وەک نەوەی کە پێویستیت بەپارە نییە.

خۆشەویستی بکە وەک نەوەی کە هەرگیز نازارت پێناگات.

پێویستە سەما بکەیت وەک نەوەی کەس سەیرت ناکات.

پێویستە لەدڵەوە بێت نەگەر بتەوێت سودی هەبێت.

لەکۆتایی گەشتی کتێبە نەمریکییەکەی باکوری پێشوم، بڕیارماندابوو لەسان فرانسیسکۆ یەکتر ببینین. جولی گەشتە سان فرانسیسکۆ لە نوستورالیاوە لەکاتێکدا من هێشتا لە پۆرتلاند بووم. زۆر ڕاهاتبووم بەم ڕۆشتنە دواخراوانەوە کە ڕۆشتمە سەرەوە بۆ ژووری پشکنینی جانتاکان و پرسیم:"چەند درەنگە کاتژمێر شەش بۆ سان فرانسیسکۆ" کەسێك جوابی دایەوە:"درەنگ نییە!"

درەنگ نییە؟" زۆر خۆشحاڵ بووم، نزیکبوو لەوەی کە بەسەر پشکنەرەکەدا لاربیمەوە و لەباوەشی بگرم کاتێك وتی:"دەتەوێت بزانیت کە بۆچی درەنگ نییە؟... ڕەتمانکردووەتەوە. لە کاتژمێر ١٠:٣٠ ی پاش نیوەڕۆ جێگایەکم گرت لەفرۆکەیەکدا بۆ سان جۆسی، لەوێشەوە پاسێکم گرت بۆ سان فرانسیسکۆ و لەکاتژمێر چواری بەیانیدا گەشتمە هوتێلەکەی جولی، حەوت کاتژێر درەنگتر.

هەرکاتێك بەنانومێدی لەکارێکدابن، بەسۆزەوە هۆگری مامەڵەکردنێك یان ڕوداوێکین، ڕێگری لێدەکەین. کاریگەرییە خراپەکەی ڕنساکە؟ کەمێك نارامبە و "دڵخۆشبە!".

ساڵ و نیوێك بەبێ هاوڕێی کچ یان کوڕ بەسەردەبەیت و نانومێدیت. تەنانەت بۆ ساتێکیش، دواتر وازدەهێنیت، بەخۆت دەڵێیت:"پێویست ناکات هاوبەشێکم هەبێت. دەتوانم دڵخۆشبم، سەڵتبم."دەستبەجێ ڕێژەیەکی زۆر یان سنوردار بەسەر دیوارەکاندا دێنە سەرەوە و دێنە دەرەوە لەژێر جێگای نوستنەکەوە!

مشتومڕێك دەونەیەکی کلاسیکییە. چی ڕوودەدات کاتێك دەتەوێت کەسانێك بیرکردنەوەیان بگۆڕن؟ ئایا دەیگۆڕن؟ لەژیانتدا نەخێر، بەڵام زۆرکات دەست لەپاڵنانیان هەڵگرە دێنەوە سەر شێوازی بیرکردنەوەت. هەرکاتێك بۆ هەرشتێك نانومێدیت، بۆ کەسێك پەیوەندییت پێوە بکات، بۆ هاوسەرەکەت واز لەجگەرەکێشان بهێنیت، بۆ پلەبەرزکردنەوەیەك، بۆ سەرۆکەکەت کە هەندێك سوپاست بکات، ووزەیەك دروست دەکەیت لەچواردەورت کە دووری دەخاتەوە.

بێسۆزی - حەزلێنەبوون

بێسۆزی حەزلێنەبوون نییە، دەکرێ بێسۆزبیت و هێشتا زۆر سووربیت لەسەر ئەنجامدانی شتێك. ئەو کەسانەی کە بێسۆزن و سوورن دەزانن کە هەوڵدان و ئایابی لەکۆتاییدا خەڵات دەکرێن. دەڵێن:" ئەگەر ئەم جارە نەیبەمەوە، جاری داهاتوو دەیبەمەوە یان جاری داهاتووتر دوای ئەوە."

بابڵێین کە داواکارییەك بۆ کارێکی نوێ پڕ دەکەیتەوە لە(هاردوێر هایوایەر) دڵخۆشیت سەبارەت بە کارەکە و بەوریاییەوە خۆت ئامادە دەکەیت. قسەکانی چاوپێکەوتنەکەت لەسەر پەڕەیەك دەنوسیت و دەیڵێیتەوە لەبەردەم ئاوێنەی دەستشۆرەکەدا، تەنانەت پێڵاوی تازەش پەیدادەکەیت و قژیشت چاکدەکەیت. زوو دەگەیت بۆ چاوپێکەوتنەکە و باشترین هەوڵی خۆت دەدەیت.

دواتر چی؟ دەڕۆیتەوە ماڵەوە و بەزیانت ڕادەگەیت، ناوی خۆت لەخوێندنی زیاتر تۆماردەکەیت. پلانی پێشکەشکردنی کاری داهاتووشت دادەنێیت ئەگەر بەکرێ بگیرێیت

لەلایەن هایوایەرەوە. دڵخۆشیت نەگەر نا، هێشتا بەرەوپێشەوە دەڕۆیت.
کەسانی بێنیاز دەڵێن:"کەی گرنگە و بۆچی نیگەران بم؟" کەسانی نائومێدیش دەڵێن:"گەر نەمەم دەستنەکەوێت، نەمرم!" نەگەر سووربیت و بێسوزبیت دەڵێیت:"هەرچۆنێك بێت، کارێکی باشم دەستدەکەوێت، بەڵام گرنگ نییە چەند دەخایەنێت."

پەیوەستبوون بەپارەوە

"تەنها کەسانێک کە زیاتر لەدەوڵەمەندەکان بیر لەپارە دەکەنەوە، هەژارەکانن."

(ئۆسکار وایلد)

پەیوەستبوون کە بوونیەکان پێیدەڵێن"چاوچنۆکی" ڕوونی دەکاتەوە کە بۆچی زۆر کەس هەوڵی پەیداکردنی پارە دەدەن. لەبەرنەوەی پارە هەردووکیانە هۆکاری مانەوە و سیمبولی سەرکەوتنیشە. زۆرێکمان زۆر هۆگرینی تەنانەت نەوانەشی کە دەڵێن گرنگ نییە، ناخۆشبەختانە، نائومێدییەکەمان بۆی هەموو شتێك خراپ دەکات. بەشێوارێکیتر ڕونی بکەوە، تا زیاتر سەبارەت بە شتەکان هەستیاربیت، کۆنترۆڵی کەمترت هەیە. زۆربەی خەڵکی زۆر هەستیارن سەبارەت بە پارە، کۆنترۆڵ لەدەستدەدەن.

هەستیارینەبوون هۆکاری سەرەکییە کە بۆچی کەسانی دەوڵەمەند، دەوڵەمەندتر دەبن زۆر گرنگی نادەن، نائومێدنین. نەگەر پارەت نییە، دەبێ بەتەواوی نارام بیت کە بزانیت بەدەستی دەهێنیت. کاتێك کە پارەت هەیە، پێویستە بەتەواوی ئاسودەبیت لەگەڵی تا هەندێکی لێهەڵبگریت و زیاتریشت دەستدەکەوێت. هەروەها جیاوازییەکی گەورە هەیە لەنێوان بۆچونی کەسێکی هەژار، کە خۆزگە هەتبوایە و لەگەڵ شێوازی بیرکردنەوەی کەسێکی دەوڵەمەندا کە باوەڕی وایە بەدەستی دەهێنیت.

چۆن خۆم لەنائومێدبوون بەدووربگرم لەکاتێکدا نائومێدم.

چـــی شـــتێك بەمەبەســـت نـــەنجام دەدەیـــت؟ نـــەوە هەڵوێســـتە. هەرگیز مەکەوە ناو نەو تەڵەیەوە کە دەڵێت:"پێویستیم بە (ئێکسە) تا دڵخۆشبم" بەگشتی، ئەگەر کۆمپیوتەرەکەت دەفرۆشیت چاوەڕێی لەپەیوەندییە تەلەفونییەکەدا و ئاواتی پلە بەرزکردنەوە دەخوازی لەکارەکەتدا، هەوڵدەدەیت تۆپێکی گۆڵف بخەیتە چاڵەکەوە، چاوەڕوانی چەکێکی پارەیت لەپۆستەکەدا، بۆ هاوسەرێك دەگەڕێیت، نارامبە! تۆ هەموو شتێك ئەنجامدەدەیت تا سەربگرێت و دواتر بەخۆت دەڵێی:" پێویستم بە ئەمە نییە تا دڵخۆش بم." لەبیری بکە و بەردەوامبە و زۆربەی کات ئەنجامەکان دێن.

بەکورتی:

لەناستی جەستەیی و دەروونیدا، مامەڵە لەگەڵ یاسا سروشتییەکاندا دەکەین. سروشت لەنائومێدیی تێناگات! سروشت داوای هاوسەنگی دەکات. ناکرێت نائومێد و هاوسەنگیش بیت. ژیان پێویست نییە کە تێکۆشانێکی بێکۆتا بێت.

ڕێگە بەشتەکان بدە ڕووبدەن. نەوە کەمتەرخەمی نییە، ناچارکردنی شتەکان نییە. دەتوانی بڵێیت:"تێناگەم هەموو ئەم شتانە چۆن کاردەکەن!" هەرەها پێویست نییە کە لەیاسای کێشکردنی زەوی تێبگەیت، بەرەنگارییەکەمان ئەوەیە کە لەگەڵ ڕێساکان کار بکەین، پێویست ناکات کە لێیان تێبگەین.

بەخشین:

ئەگەر شتێکت دەوێت، ببەخشە. ئایا نەوە شێتانەیە؟ بەبەخشینی هەندێك لەو شتەی کە هەتە، زیاترت دەستدەکەوێت لەو شتەی کە دەتەوێت. کاتێك جوتیارێك تۆوی زیاتری دەوێت، تۆومکانی دەبات و دەیبەخشێت بەزەوی. کاتێك خەندەیەکت دەوێت،

هی خۆت دەبەخشیت. کاتێك خۆشەویستیت دەوێت، خۆشەویستی ببەخشە، کاتێك هاوکاری خەڵکی دەکەیت، نەوانیش هاوکاریت دەکەن. کاتێك دەتەوێت زللەیەکت لێبدرێت؟ زلله لە کەسێك دەدەیت. ئەگەر دەتەوێت خەڵکی پارەت پێبدەن؟ هەندێك پارەی خۆت ببەخشە.

بیری لێبکەوە، ئەگەر پەیوەستبوون ڕێگری لە هەندێك کاری باش دەکات بێتە ناو ژیانتەوە، کەوایە پێچەوانەی ئەوە دەبێت بە ناپەیوەستبوون، تا ئەو ڕادەیەی کە هەندێك لەو شتانە دەبەخشین کە بەهایان دەزانین. چی شتێك ببەخشیت دێتەوە ڕێگات.

هەندێك کەس پێیان دەوتم:"هەموو ژیانم بەخشی، بەڵام هیچ شتێکم دەستنەکەوتەوە." پێم وانییە کە ئەوان بەخشیبێتیان، پێم وایە کە ئەوان پێوانەیان گردووە. ئەوە جیاوازییەکەیە.

سەبارەت بەوکەسە دەوڵەمەندە چاوچنۆکە بەتەمەنانەی کە هەرگیز هیچ شتێکیان نەبەخشیووە بە کەس؟

چەند جار گوێبیستی ئەم چیرۆکە دەبین... "کەسێکی چاوچنۆکی بەتەمەن کە لەسەر نانەرمقە دەژیا، کۆچی دوایی دەکات و ملیۆنێك دۆلار لەژێر جێگای نوستنەکەی جێدەهێڵێت؟ ئەو پرسیارە دروستدەکات: ئەگەر پێویست بێت ببەخشیت بۆئەوەی بەدەستی بهێنیت، لێرەدا چی ڕوودەدات؟"

حسابەکە لە ئەکاونتی بانکەکەت پێوانەی فرەییەکەت نییە. فرەیی ئەو شتەیە کە بەدەوری ژیانتدا دەسوڕێتەوە، سەروەتمەندی ڕێژەیەکی زۆری بەخشین و وەرگرتنە. ئەگەر سەروەتێکت لە حساب بانکی سویسرادا هەیە و بەکاری ناهێنیت. بەشێوەیەکی تەکنیکی، ئەوە هی تۆیە، بەڵام لەڕاستیدا هیچ شتێکی "لێوەرناگریت" ئەوە وات لێناکات ڕێژەیەکی زۆرت هەبێت، هەروەها ڕەنگە کەسێکیتر خاوەنی بێت. کەوایە ڕێسای بەخشین و وەرگرتن تەنانەت لێرەشدا بەکاردێت.

بەکورتی:

فێڵی بەخشین ئەنجامدانی بەخشینە بەبێ ویستنی هیچ شتێک لەبەرامبەردا، ئەگەر لەبەرامبەردا چاوەڕوانی شتێک بیت، ئەوا تۆ پەیوەستی ئەنجامەکەیت. لەکاتێکیشدا پەیوەستی ئەنجامەکەیت، کەمتر ڕوودەدات. دەبێت خۆشی لەمۆڵکە مادییەکانت ببینیت؟ بەدڵنیاییەوە! تەنها لەوە دڵنیابەوە کە تۆ خاوەنی ئەوانیت و ئەوان خاوەنی تۆ نین.

پەیوەستبوون بەخۆشەویستانەوە

" سەرچاوەی خەم ئارەزووە ." (بوددا)

ماری بێهیوا بووە بۆ پیاوێك کە خۆشی بوێت و شەیدای بێت، ئایا ئومێدی زۆر بۆ پەیداکردنی ئەو پیاوە هەیە؟ ڕەنگە نەبێت! سەرەتا ئائومێدییەکەی هەموو پیاوان دووردەخاتەوە. دووەمجار، لەکاتێکدا ئائومێدە، کەسێکی خۆشەویست نییە.

فرێد بە هاوڕێ کچەکەی دەڵێت:"پێویستم پێتە و ناتوانم بێ تۆ بژیم." بەڵام ئەوە خۆشەویستی نییە، ئەوە برسێتییە، ناکرێت ئائومێدانە پێویستت بە کەسێك بێت و لەهەمان کاتیشدا خۆشت بوێت.(ئەگەر بەڕاستی ناتوانیت بێ کەسێك بژیت، تۆ کەسێکی شڵەژاویت و ناتوانیت ژیانت ڕێکبخەیت! کێ پێویستی بەوەیە؟)

خۆشویستنی کەسەکان واتە پێدانی نازادی پێیان بەوەی ببن بەو کەسەی کە دەیانەوێت ببن و لەو شوێنە بن کە هەڵی دەبژێرن لێیبن. خۆشەویستی ڕێگە بەخەڵکی دەدات تا بێ هەڵبژاردن لە ژیانتدابن. دووبارە، سەبارەت بەپەیوەستبوون قسەدەکەین، بۆ هەبوونی شتێك یان کەسێك، بیری لێناکەینەوە.

پەیوەستبوون و ڕقلێبونەوە لە شتەکان...

" ناتوانین هیچ شتێک بگۆڕین ئەگەر قبوڵی نەکەین."

(کارل جونگ)

ڕقلێبونەوە لە شتەکان بیرۆکەیەکی خراپە، لەکاتێکدا ڕقت لە شتێکە، بەناداری پێیەوە دەبەسرێتەوە، لەبەرئەوە بەهێواشی ڕوودەدات.

نموونە: بابڵێین تۆ لەقەرزێکدایت و ڕقت لێیەتی، دۆخێکی قورسە بۆ گەشەکردنی دارایی‌یەکەت لێیەوە. ووزەیەکی زۆر لەڕقلێبونەوەیدا سەرفدەکەیت، کە گیرتخواردووە، زۆر ماندوو دەبیت. ئەو ساتەی کە قەرزەکەت قبوڵدەکەیت، خۆت لەنەخۆشی سۆزداریی ڕزگار دەکەیت، دەتوانیت لێی بێیتە دەرەوە. قبوڵکردن بەواتای "وازهێنان" نایە، بەواتای تێگەشتنە لەوەی کە چییە.

نموونە: هەتا قبوڵی دەکەیت کە کێشت زیادیکردووە،

١- یان نکۆڵی لەوە دەکەیت کە قەڵەویت،

٢- یان ڕقت لەخۆتە کە قەڵەویت.

لەهەر دوو حاڵەتەکەدا، بەقەڵەویی دەمێنیتەوە، تۆ تەنها دەست بەدابەزاندنی کێشت دەکەیت کاتێك کە قبوڵت کرد قەڵەویت.

کاتێك ئینجیل دەڵێ،"خراپە بەخراپە وەڵام مەدەوە." ئەو ئاماژەیە دەدات کە تۆڕەیوون یان شەڕکردن سودی نابێت، زاڵدەبیت بەسەر ئەو شتەی کە حەزت لێی نییە بەقبوڵکردنی ئەوەی کە وەڵامدانەوەی خراپە چییە، جێگرتنەوەی بەشتێکی ئەرێیانە.

ئەو شتەی سەرنجی دەدەیت،

فراوان دەبێت ....

کەوایە بیر لەو شتە بکەرەوە کە دەتەوێت!

بۆچی ئەرێییانە بیربکەینەوە؟
چۆن بیرکردنەوەی ئەرێییانە، نائاگاییت ڕێکدەخات
بیرکردنەوە ئەنجامەکان دەدورێتەوە

بۆچی ئەرێییانە بیربکەینەوە؟

خەیاڵ بکە کە لەناو فڕۆکەیەکی جومبۆدا دانیشتویت لە شوێنێك بەسەر ئەوروپادا، مەکینەیەك لەباڵەکەیەوە دەکەوێتە خوارەوە، دەتەوێت کاردانەوەی سایەق تەیارەکە چۆن بێت؟ دەتەوێت سایەقەکە بڵێت:"ئارامبن و خۆتان ببەستنەوە! ئەمە ناناسودە دەبێت، بەڵام ڕێگایەك بۆ ماڵەوە دەدۆزینەوە؟"

یان دەتەوێت کاپتنەکەت ڕابگاتە سەرەوە و خوارەوەی ڕاڕەوەکە و هاوار بکات:"هەموومان دەمرین! هەموومان دەمرین؟" ڕەنگە کامیان زیاتر بەسەلامەتی بتەنێتە خوارەوە؟

نێستا بیر لەژیانی ڕۆژانەت بکەوە کە تۆ تیایدا سایەقی خۆتیت. کام ڕێگا زیاتر گونجاوە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانت:"ڕێگایەک دەدۆزینەوە" یان " هەموومان دەمرین؟" ئەمە گرنگی بیرکردنەوەی ئەرێییانەیە، گرفتی نادات بەڵام باشترین هەلت پێدەدات.

دۆڕاوەکان سەرنج لەسەر شتێك دەکەنەوە کە مەحاڵە. تا هەموو ئەو شتەی دەیبینن توانستە، بیرکەرەوە ئەرێییەکان بیر لەشتانێك دەکەنەوە کە دەکرێ ئەنجامبدرێن، بەسەرنجدان لەسەر شتانێك کە دەکرێ ئەنجامبدرێن، وا لەشتانەکان دەکەن کە ڕووبدەن.

چۆن بیرکردنەوەی ئەرێییانە نائاگاییت ڕێکدەخات

بۆ باشتر تێگەشتن لەبیرکردنەوەی ئەرێییانە، پێویستمان بەوێنەی ناناگایی دەبێت. خەیاڵ بکە کە مێشکت جیاکراوەیەکە. نیوەی سەرەوە و نیوەی خوارەوە، زیاتر وەك

گونزنکی گەورە. بەشی سەرەوە هزری بەناگاییتە و بەشی خوارەوە هزری ناناگاییتە. بەشی ناناگاییت کۆمەڵێك بەرنامەی جیاوازە کە لەگەڵی لەدایکبووین، وەك: هەناسەدان، هەرسکردن و کۆمەڵێك بەرنامەش کە دروستت کردوون، وەك: پیاسەکردن و قسەکردن.

بەکورتی:
هزری ناناگاییمان کۆکراوەی بیرکردنەوەکانمانە، باوترین بیرکردنەوەکانمان بەهێزترین هەڵسوکەوتە ناناگاییەکانمانی خولقاندووە.

ئێستا با خەیاڵ بکەین کە فێری لێخورین دەبیت. هەرکاتێك لە گۆشەیەك نزیك دەبیتەوە،
بیرکردنەوەیەکی ناناگاییت لەبەشی "سەرەوەی مێشك"دا هەیە:" هاجی ڕاستت بەرز بکەوە، دوازدە سم بۆ لای چەپ بیجوڵێنە و بەهێمنی پێ بەبرەیکەکەدا بنێ، تا نەو کاتەی بەردەوامدەبیت کە نەو بیرکردنەوە بەناگاییەت هەبێت بۆ زیاتر لەچەند مانگێك، بەرنامەیەکی نۆتۆماتیکی گەشە پێدەدەیت کە لەوێدا بەبێ بیرکردنەوە برەیك دەکەیت، بەرنامەی برەیککردنەکە لەبەشی خوارەوەی مێشکتدا چەقی داکوتیووە ناناگاییت. بەرنامەیەکی نوێی ناناگاییت هەیە.

ئەمە ڕوونی دەکاتەوە چۆن وەك سایەقێکی بەئەزموون دەتوانیت بگەیتەوە ماڵ پاش لێخورین بۆماوەی پێنج کاتژمێر و بەخۆت دەڵێی:"ئەنانەت بیرم ناکەوێتەوە کە سەهارەم لێخوری بێت!" ناناگاییت تەواوی شتەکانی ئەنجامدا. هەر بیرکردنەوەیەکی بەناگایی پاش دووبارەبوونەوەی بۆ زیاتر لەچەند جارێك دەبێت بەبەرنامە.

کەوایە چی ڕوودەدات ئەگەر بۆ نمونە: بۆماوەی زیاتر لەچەند ساڵێك بیرکردنەوەیەکی بەناگاییت هەبێت ..." من هەمیشە مایەپووچم؟" بەرنامەیەکی نۆتۆماتیکی گەشە پێدەدەیت کە لەوێدا پێویست ناکات بیربکەیتەوە، دەتوانیت خۆت مایەپووچ بکەیت بێ هیچ هەوڵدانێکی بەناگایی.

چۆن ئەمە دەگونجێت لەگەڵ بیرکردنەوەی ئەرێییانەدا؟ سادەیە. نزیکەی پەنجا هەزار

بیرکردنـەوەمان لەڕۆژێکـدا هەیـە، بـۆ زۆرێکمـان بـەزۆری بیرکردنـەوەی نـەرێیین:"مـن ئەڵـەو دەبم! یادەوەرییـەکی خـراپم هەیـە، توانـام نییـە لیستی حسابەکانم بـدەم! هـیچ شتێك نییە کە ئەنجامی بدەم سەرکەوتو بێت."

لەگـەڵ زۆرێـك لەبیرکردنـەوە نەرێییەکانـدا، چـی جـۆرە هەڵسـوکەوتێکی ناناگـایی فێـردەبین؟ زۆرجـار هەڵسوکەوتێکی نەرێیانـە تەنانـەت بـەبێ بیرکردنـەوەمان ژیـان و تەندروستیمان وێران دەکات.

خـەڵکی سـەریان دەسـوڕمێ لـەوەی کـە بۆچـی بەمایەپووچـی و خـەمباری کۆتاییـان پێـدێت، هێشـتا شـێوازی ئۆتۆمـاتیکی تایبـەت بـەخۆیان دروسـتکردووە لەڕێگـەی بیرکردنەوە دووبارەبوەوەکانیانەوە. بەهەمان شێواز کە خۆمـان بەرنامەڕێـژ دەکـەین بـۆ لێخـوڕینی سـەیارەیەك بـەبێ بیرکردنـەوە، دەتـوانین بەرنامەسـازی خۆمـان بکـەین کـە دوایکەوین و خەمباربین یان خۆمان مایەپووچ بکەین بەبێ بیرکردنـەوە و دواتـر لۆمـەی خودا دەکەین.

نێسـتا ئەمـە ئـەو شـتەیە کـە جێگـای خۆشـحاڵییە، کاتێـك تێدەگـەیت سەبـارەت بەشـێوازەکانی ناناگـایی تێدەگـەیت کـە هـیچ کەسـێك پێویسـت ناکـات کـە دۆڕاو بێـت. داهاتووت پشت بەبیرکردنـەوە بەناگایـەکانت دەبەسـتێت کاتێـك دەسـت بەبەرنامەڕێـزی مێشـکت دەکـەیت بیرکردنـەوە بەناگـایە نوێیـەکانت بەرنامـەی ناناگـایی نـوێ دروسـتدەکەن. بەهـەمان شـێواز دەتوانیـت هەڵسـوکەوتی ناناگاییـت گەشـە پێبـدەیت بـۆ لێخـوڕینی سـەیارەیەك، دەتوانیـت هەڵسـوکەوتی ناناگاییـت گەشـە پێبـدەیت تـا سەرکەوتوتر بیت، بەڵام بیرکردنەوەیەکی بەرنامەبۆدارێژراو و هەندێك کاتی دەوێت.

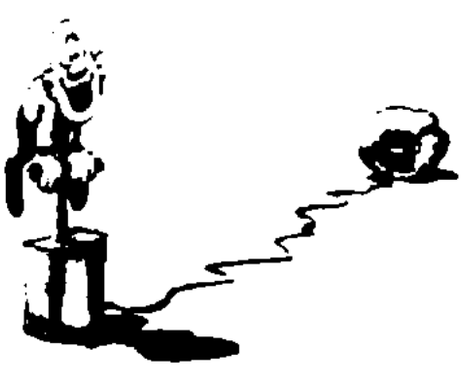
نێستا فرێد بەدەونە وەرگرە کە ئامادەی سیمینارێکی هاندەرانە دەبێت لەسەر شێوازی بیرکردنەوەی نەرێییانە بەردەوامە. فرێد دەڵێت:"دەمـەوێت ژیـانم پێچـەوانە بکەمـەوە! " بـەر لـەنانی بـەیانی چـەند ئامانجێك دەنوسـێت... "پلەکـەم بەرزبکرێتـەوە، سـەیارەی ڕۆڵس ڕۆیـس بکـرم، تـاج مەحـەل بکـرم..." دواتـر تـەواوی هەفتەکـە لەبیرکردنـەوە نەرێییـە خراپەکەیـدا بەسـەردەبات. تـا هـەینی دەڵێـت :"پێم وانییـە کـە نـەم شـێوازی بیرکردنەوە ئەرێییانە سودی هەبێت!".

ڕەنگە چل و هەشت هەزار بیرکردنەوەی نەرێییانەی لەڕۆژێکدا کەمی کردبێت بۆ چل و حەوت هەزار و پێنج سەد، ناتوانین باوەڕ بکەین کە پانسیبەکەی نەبردبێتەوە. جومگە ناوساوەکانی چاکنەبوبێتەوە و وازی لەشەڕکردن لەگەڵ خێزانەکەی نەهێنابێت.

نەرێیبوون بۆ تەنها ڕۆژێك سوودی نییە، بەهێزکردنی مێشکت وەك بەهێزکردنی جەستەت وایە، ئەگەر بیست شناو بکەیت و ڕاستبێتەوە بۆلای ناوێنەکە هیچ جیاوازییەك نابینیت، بەهەمان شێوە ئەگەر بۆماوەی بیست و چوار کاتژێر نەرێیانە بیر بکەیتەوە جیاوازییەکی کەم دەبینیت بەڵام بیرکردنەوەکانت بۆماوەی چەند مانگێك ڕێك بخە و دواتر گۆڕانکاری گەورەتر لەژیانتدا دەبینیت کە لەهۆڵی لەشجوانیدا نایبینیت. خاوێنکردنەوەی بیرکردنەوەمان کارێکی درێژخایەنە. گەورەیە! سەختترین بووە چونکە زۆر جار نازانین کە نەرێیین، لەکاتێکدا کە نەرێیین.

ئەگەر دەتەوێت پشکنین بۆ بیرکردنەوەت بکەیت، پشکنین بۆ ژیانت، سامانەکەت، دڵخۆشییت، جۆری پەیوەندییەکانیشت بکە. تەنانەت تەندروستیشت هەموویان ڕەنگدانەوەی باوترین بیرکردنەوە بەناگاییەکانتن.

بەکورتی
فرێد دەڵێت:"بیردەکەمەوە بەو شێوەیە
ئەنجامیدەدەم لەبەرئەوە ژیانم نارێکە!"
نەخێر. فرێد، ژیانت نارێکە چونکە بەو
شێوەیە بیردەکەیتەوە کە
ئەنجامیدەدەیت.



پرگردنەوە ئەنجامەکان دەدورێتەوە

ئەگەر شتێك لەژیاندا هەیە کە ناتەوێت، نیگەران مەبە دەربارەی و چیتر دەربارەی قسە مەکە! ئەو ووزەیەی کە بەکاری دەهێنیت تێیدا، بەزیندوویی دەپەیڵێتەوە. ووزەکەت بکشێنەوە و ئەویش نامێنێت. مشتومڕێك باشترین نموونەیە، ئەگەر هاوسەرەکەت بێتەوە ماڵ و بیەوێت مشتومڕ بکات تۆ ڕەتی دەکەیتەوە کە شەڕ بکەیت، چی ڕودەدات؟ خۆی بەتەنها ناتوانێت مشتومڕ بکات!

هەرکاتێك سەبارەت بە شتێك نیگەرانیت یان شەرمەزاریت یان تەنانەت بیریشی لێدەکەیتەوە کەسانێك بەردەوام قسەی لەسەر دەکەن. وەك منداڵێك ئەمە خۆشحاڵی دەکردم هەرگیز ئەم دەتوانی تێبگەم، بۆچی هەرکاتێك جگەرەکەی باوکم کێشابێت دایکم دەیویست ماچم بکات و شەوباشم لەگەڵ بکات!

کاتێك بەڕاستی بەسۆزەوە واز لەشتێك دەهێنیت، نامێنێت. ئەمە دەبێتەهۆی ڕێسایەکیتر.

کاتێك واز لە شتانێك دەهێنیت، ئەوانیش وازت لێدەهێنن

تا ئەو کاتەی بەرگری لەخۆت دەکەیت، خەڵکی هێرش دەکەنە سەرت. بۆچی؟ لەبەرئەوەی ئێمە تەنها بەرگری لەخۆمان دەکەین کاتێك لە ڕەوشی خۆمان دڵنیانین. بەڕاستە!

نموونە: بابڵێین دراوسێکەت تۆمەتبارت دەکات بەبوون بەبونەوەری مەریخ لەهەسارەیەکیترەوە، ئایا بەخێرایی دەست بەمناقەشە دەکەیت سەبارەت بەبونەوەرە ئاسمانییەکان؟ نەخێر.

دەزانیت کە بونەوەری مەریخ نییە، لەبەرئەوە ڕەنگە پێشبکەنیت.

نموونە: بابڵێین بابەتی قسە و قسەڵۆکی نۆفیسیت. ئەگەر بەناشکرا دەست بەمناقەشەکردنی بکەیت و بێتاوانی خۆت ڕابگەیەنیت، کێشەکە خراپتر دەکەیت. پشتگوێی بخەو تێدەپەڕێت. ئایا من دەڵێم بەرگری لەخۆت مەکە؟ من دەڵێم لەکاتێکدا ئارەزای دەردەبڕین و ئازار دەچێژین، بەرز دەبینەوە و دادەبەزینەوە، کێشەکە

بەزیندووی دەهێڵینەوە.

لەیادمە لەساڵی ١٩٦٠ سەیری خۆپیشاندەرەکانم دەکرد لەتەلەفزیۆندا، پرسیارم لەباوکم کرد:"بۆچی لەیەکتر دەدەن؟" وتی:"چونکە ناشتیان دەوێت!" تۆ شەڕی جەنگ ناکەیت، سەرنجت لەسەر ناشتیە.

بەکورتی

نەگەر ژیانت بکەیت بە کەمپینێك دژی شتەکان، نەو شتانەی کە بۆیان دەجەنگیت فراواندەبن.

بڕیار بدە کە بۆچی دەجەنگیت.

ئێمە بڕیاردەدەین چۆن خەڵکی ببینین

فرێد و ماری دەچن بۆ یەکەم ژوانی ئێوارە خوانیان، فرێد سوورە لەسەر نەوەی کە کاتێکی خۆش بەسەربەرێت. ماری زەلاتەی پەتاتەکە دەڕژێنێتە سەر کۆشی خۆی و فرێد دەڵێت:" ئێرە، ڕێگەم بدە هاوکاریت بکەم لەسڕینیدا."ماری کلیلی خانوەکەی وندەکات و فرێد دەڵێت:" منیش هەموو کات ونی دەکەم!"

سێ ساڵ تێدەپەڕێت، ماری و فرێدی هاوسەری بۆ ئێوارە خوانێك لەدەرەوەن، ماری زەلاتەی پەتاتەکە دەڕژێنێتە سەر کۆشی و فرێد دەڵێت:" تۆ قیزەونیت!" کلیلەکانی

بیردەچێت، فرێد دەڵێت:" تۆ گەمژەیت!"

هەمان کەسەکان و هەمان بارودۆخەکان، هەڵوێستی جیاواز! خۆمان بڕیاردەدەین کە چۆن خەڵکی ببینین، کاتێك دەمانەوێت خۆشمان لە کەسێك بێت، دەتوانین سنگفراوان بین. کاتێك دەمانەوێت تووڕە بکرێین لەلایەن خەڵکییەوە، سەرنجدەدەینە هەڵەکانیان، نەوە هەڵسوکەوتی کەسەکان نییە کە بڕیار لەسەر نەوە دەدات کە هەستمان چۆن بێت سەبارەت بە ئەوان، نەوە هەڵوێستی خۆمانە.

زۆرینەمان کاتی زیاتر بەسەردەبەین لەوەی کەچی هەڵمیە تانەوەی کە چی ڕاستە. ماری دوو لیستی دەروونی سەبارەت بە فرێد هەیە: یەکەم لیستی کورتی هاوژینەکەیە، لیستێکی کورتی کەموکورتییەکانی فرێدە. دووەم لیستە درێژەکەی بێوەژنەکەیە، کەتەلۆگی تەواوی کوالێتییەکانی فرێد: هاوڕێیەتییەکەی، گاڵتەجاڕییەکەی، بەخشندەییەکەی، پشتە جوانەکەی.

ماری تەواوی زیانی هاوسەرگیرییەکەی لەسەرنج خستنەسەر لیستە کورتەکە بەسەردەبات، کەمێك شتی کەم کە تووڕەی دەکەن...." ڕۆژنامەکە بلاودەکاتەوە و لەسەر مێزی نانخواردنی بەیانیان جێیدەهێڵێت، جێگای دانیشتنی تەوالێتەکە بەکراوەیی جێدەهێڵێت." دواتر ڕۆژێك فرێدی هەژار سەبارەیەکی بارهەڵگر لێی دەدات و دەستبەجێ لیستە بچوکەکەی دەگۆڕێت بەلیستە گەورەکە...." فرێد چی فریشتەیەك بوو، میهرەبان، بەخشندە، کارکەر ... چی هاوسەرێکی باشبوو."

ئەگەر دەمانەوێت لیستەکانمان هەبێت، نابێت لانیکەم بەپێچەوانەوە ئەنجامی بدەین؟ سەرنج لەسەر هەموو ئەو شتانە بکەینەوە کە شەیدایینی سەبارەت بە خەڵکی و کاتێك ئەمان، خۆمان بەم بیرکردنەوانە ئارام بکەینەوە، وەك:"بەهەرحاڵ پرخەی دەکرد."

ئەگەر لێم پرسیت:" دایکت چییەتی؟" ئایا شتێك نادۆزیتەوە؟ ئەگەر بەوتایە:" پێنج شتیتر سەبارەت بەڕوخساری، هەڵوێستی، هەڵسوکەتی ڕیزبکە " دەتوانیت ئەنجامی بدەیت؟ بەدڵنیاییەوە دەتوانی. کاتت پێبدرێت ڕەنگە بیر لەسەدان یان هەزاران شت بکەیتەوە، ڕەنگە بەو خاڵە بگەیت کە نەتەوێت ئەو ببینیتەوە!

کەسانێك کە سەرنجدەخەنە سەر شتە نەرێییەکان زۆر کات بەرگری لەخۆیان دەکەن

بەوتنی:"من زۆر واقیعیم." ڕاستییەکە ئەوەیە کە تۆ هەقیقەتی خۆت دروستدەکەیت. تۆ بڕیاردەدەیت کە چۆن دایکت و هەرکەسێکیتریش ببینیت، کەسێك بەدمونە وەربگرە لەژیانتدا و سەرنج بخە سەر ئەو شتانەی کە حەزت لێیە سەبارەت بەو کەسە، پەیوەندییەکەت بەرەوپێش دەچێت. دەگرێت سەخت و تەنانەت ترسناکیش بێت، بەڵام ئەنجامی دەبێت.

سوپاسگوزاریی و فرەیی

" کەسێکی دڵخۆش، ناسوپاسگوزارم نیشان بدە!"

(زیگ زیگلەر)

هەموو ڕێبازە ڕۆحییەکان هانمان دەدەن تا سوپاسگوزاربین، فرێد دەڵێت:" بۆچی دەبێت ژیانم لەڕازیکردنی زاتی خودادا بەسەرببەم؟" لەڕاستیدا، گومانم هەیە کە خودا کێشەی خۆپەسەندی هەیە، کاتێك دەتوانێت شاخەکان بجوڵێنێت، گەردوونەکان دروستبکەیت و گەشتی کات ئەنجامبدەیت، پێویست نییە کە هیچ شتێك بسەلێنێت!

بۆ سودی خۆمان سوپاسگوزار دەبین، هۆکارەکەی ئەمەیە، ئەو شتە وەردەگرین لەژیاندا کە لەسەری دەژین، کاتێك سوپاسگوزاری دەردەبڕین بۆ ئەو شتەی کە هەمانە، هەستدەکەین دەوڵەمەندترین، لەبەرئەوە شتی زیاتر دێتە ڕێگامان.

کاتێك جوڵی هاوژینم بینی، هەموو خاسیەتە جوانەکانیم بەدیکرد، یەك کەموکوڕتی هەیە، ناتوانێت حسابات بکات، هەرچەندە هەرگیز دڵنیانییە کە چەندی دەستکەوتووە، چەندێك قەرزارە و چەندێکیشی خەرجکردووە. هەمیشە خۆشی لە سامانەکەی بینیووە. جوڵی نیشانەیەکی زیندووە کە تا ئەو کاتەی جۆری ژیان گرنگ بێت، هەستی سوپاسگوزاری، زانیارییەکی ناوەکییە کە ژیان دەتپارێزێت، لە لۆژیك و بیرکاری گرنگتر.

شوێن دڵت بکەوە

ئەرکت لەژیاندا ئەوە نییە کە بێ کێشەکان بیت،
ئەرکت ئەوەیە کە خۆشی ببینیت.

ئەنجامدانی ئەو شتەی خۆشت دەوێت
کارەکەت
ئاراستە گۆڕین
بەهانەت چییە؟

ئەنجامدانی ئەو شتەی خۆشت دەوێت

دوو بابەت لەم بەشەدا هەیە:

١ - خۆت هەڵوێستت هەڵدەبژێریت، ئەگەر بتەوێت، دەتوانی خۆشی لە هەرکارێك ببینیت.

٢ - ئەگەر کارێك دەکەیت کە خۆشت دەوێت، دڵخۆشتر دەبیت و هەڵی زیاترت دەبێت کە سەرکەوتوو بیت، بەدڵنیاییەوە پارەی زیاتریش پەیدا دەکەیت.

لەبەرئەوە یەکەمجار دەڵێم: بڕیار بدە حەزت لە هەرشتێك بێت، کە لەئێستادا ئەنجامی دەدەیت." دواتر دەڵێم:"بڕۆ شوێن دڵت بکەوە." ئایا ئاتەباییەك لێرەدا هەیە؟ نەخێر. لەماوەیەکی کورتدا، زۆرکات پێویستە باشترین دۆخ بخولقێنیت. ئەگەر پێویستت بەپارەی حازرە، ڕەنگە پێویست بێت لەم کارەی ئێستاتدا بمێنیتەوە لەکاتێکدا پلان بۆ داهاتوت دادەنێیت. لەماوەیەکی درێژدا دڵخۆش دەبیت، ئەگەر ئەو شتە ئەنجام بدەیت کە شایستەی خۆتە.

کارە بێ کێشەکان

زۆرکـات وادەردەکـەوێ کـە کـاری کەسـانێتر ئاسـانترە، خۆشـترە و بـارەی زیـاتریش وەردەگـرن! بەرسـتارەکان بێیـان وایـە کـە دکتۆرەکـان کارەکـەیان ئاسـانە، فرۆشـیارەکان بێیانوایـە کـە بەرێوەبـەری فرۆشـتنەکان کارەکـەیان ئاسـانە، هـەمووان بێیانوایـە کـە سیاسییەکان کارەکەیان ئاسانە. لەئەنجامدا، بۆمان دەردەکەوێت کە هیچ کارێك تەواو و بێ کێشە نییە، بۆچی؟ لەبەرئەوەی کە خەڵکی تەنها بۆ ئەنجامدانی شتانێك بارەمان پێدەدەن کە خۆیان توانایان نییە ئەنجامی بدەن یان ئایانەوێت ئەنجامی بدەن. ئەگەر هیچ لە کێشەکان بونیان نەبوایە تا چارەسەربکرێن، کارەکانمان بونیان نەدەبوو.

ئەگەر حەزت لە کارەکەت نییە، دوو هەڵبژاردنت هەیە: بیرکردنـەوەت بگـۆڕە یـان کارەکەت بگۆڕە.

بەکورتی: نەڕۆیت و بڵێیت جیهان ژینێک قەرزارتە،
جیهان هیچت قەرزار نییە، سەرەتا ئەو لێرە بوو.
(مارک تواین)

لەخـەیاڵی ڕۆژانـەدا، دەڵـێین:"ئەگـەر کارەکـەم ئاسـانتر بوایـە، دڵخـۆش دەبووم!" بەڵام لەڕاستیدا، حەزمان لەکاری ئاسان نییە. کاتێك کار زۆر ئاسان دەبێت، جێی دەهێڵین. خۆشی زۆر لەبەرهنگاربوونـەوە دەبینین بەڕادەیـەك دەچین بەشوێنیدا دەگەڕێین، تەنانەت لەکاتە بەتاڵەکانیشماندا. بۆچی پێت وایە کە یاری گۆڵف زۆر بەناوبانگە؟ لەبەرئەوەی نەخشەکێشراوە تـا بێـزارت بکات.

فرێد دەڵێت:" ئەگەر بتوانم کارێك پەیدا بکەم کە دووبـارە نـەبێت، دواتـر دڵخوشـدەبووم!" زۆربـەی کارەکـان دووبـارەن. ئەگـەر سـکرتێرێکیت، پیتێـك

دوای پیتێکیتر تایپ دەکەیت. ئەگەر ئەستێرەیەکی فیلمیت، کارێك دەکەیت پاشان کارێکیتر. هەموو دووبارەن.

کاتێك بەشەکانی ژیانمان جیا دەکەینەوە وەك"کار" یان "شانۆ"، خۆمان سنوردار دەکەین. وەك ئەوەی کە بڵێین:" ئێستا بۆ کار دەڕۆم و چاوەڕوانم تا کاتژمێر پێنج ئازار بچێژم." لەجیاتی بیرکردنەوە لە"کار" یان "شانۆ" وەك هەموو ژیانت بیری لێبکەوە. خۆشویستنی کارێك وەك خۆشویستنی کەسێکە. ڕەنگە لەسەرەتادا حەزت لێبێت، بەڵام"خۆشویستنی" دوورمەودا بڕیارێکە دەیدەیت.

پێشکەشکردنی باشترین توانات " لەکارێکدا شکۆ هەیە کە نازادانە قبوڵبکرێت."

(ئەلبێرت کامۆ)

دوو هۆکار هەیە تا باشترین هەوڵی خۆت بدەیت:

یەکەمیان: کاتێك سەد لە سەد هەوڵی خۆت دەدەیت، دڵخۆشتریت. بیر لە ڕابردوو بکەوە کاتێك لەقوتابخانە بوویت، بیر بکەوە کە چی هەستێکت هەبوو کاتێك دەچوویت بۆ قوتابخانە، لەو ڕۆژانەی کە هەموو ئەرکەکانی ماڵەوەت ئەنجامداوە و باشترین هەوڵی خۆتتداوە، ئایا کەمێك بەپەرۆشتر نەبویت؟ گرنگ نییە ئەگەر بۆماوەی پەنجا ساڵ لە قوتابخانە نەبوبیت،"ڕێسای کاری ماڵەوە" هێشتا بەرقەراردەبێت. مامۆستاکانت پێیان وتیت هەوڵی زۆربدەیت، دایك و باوکت پێیان وتیت کە هەوڵی زۆر بدەیت، بەڕێوەبەرەکان پێت دەڵێن هەوڵی زۆربدەیت، بەڵام تۆ کار ناکەیت تا دایك و باوکت، مامۆستاکانت ڕازی بکەیت و بەڕێوەبەرەکەشت لەخۆت ڕازی بکەیت و پشتگیریت بکات. تۆ بۆ خۆتی ئەنجامدەدەیت.

دووەمیان:گەردوون شێوازێکی لەسزادانانی تەمبەڵی و لەخۆبایی هەیە. شتە

بێکێشەکان خراپ دەکەیت لەژیانت و کارەکەتدا، بەبێ پێدانی هەوڵی نیوە تەواوت. کاتێك حەز بە کارەکان ناکەین، شتەکان دەست بە وێرانبوون دەکەن. لەیاریزانی بۆکسێن بپرسە کە ڕکابەرەکەی بەکەم زانیبوو. لەپیاوێکی بازرگان بپرسە کە پێشبڕکێکەی بەکەم زانی بوو. وشەیەك هەیە کە هەمووکات وەسفی باشترین هەوڵی خۆت دەکات، پێی دەوترێت پسپۆڕبیەت. ئایا تائێستا بەدیت کردووە کە چۆن هەندێك لەسایەق تەکسییەکان گەشتێك خۆشدەکەن و هەندێکیش بەئازاری دەکەن؟ هەمان کاری دووبارەبووەوە. کەوابە جیاوازییەکە لەکوێدایە؟

سایەقە دڵخۆشەکان فەلسەفەیەکی جیاوازیان هەیە. فرێد دەڵێت:"بەڵام سایەقی باش خزمەتگوزاری باش پێشکەش دەکات لەبەرنەوەی ڕووگەشن." نەخێر! ڕووگەشن لەبەرئەوەی خزمەتگوزاری باش پێشکەش دەکەن.

کەسانێك کە خۆشی لە کارەکانیان دەبینن لەخەو هەڵدەستن و دەڵێن:" ئەمڕۆ، دەبێ چالاکتر و بایەخپێدەرتربم لە دوێنێ." ئەوان هەمیشە بەباشی ئەنجامی نادەن، بەڵام ئەوە ئامانجیانە.

بەم دواییانە لەکۆنفرانسێکدا لە سەنگاپور لەگەڵ مستەر زیگ زیگلەردا وتارم پێشکەشکرد. بۆماوەی زیاتر لە پەنجا ساڵە زیگ زۆر بەسەرکەوتوانە وتار پێشکەشدەکات و لەناستی نێودەوڵەتیشدا وەك پیاوێکی شارەزا ناسێنراوە، لەلوتکەی بوارەکەی خۆیدایە. خشتە سەرقاڵەکەی و هەڵدەستی وتارە پڕ لەئامادەبوەکانی شایەتین بۆ ئەمە.

بەر لەوتارەکەی پێم وت:" زیگ، دەبوایە ئەم وتارەت هەزاران جار پێشکەشبکردایە. چەندت کات پێچوو بۆ ئامادەکردنی ئەم پێشکەشکردنەی ئەمڕۆ؟" وتی:"سێ کاتژمێر" سەرەڕای سەرکەوتنەکەی، زیگ هیچ دەرفەتێك و ڕێگایەکی کورتی بەکارنەهێنا. حەزی لەکارەکەی هەیە و بۆ چاککردنی بەردەوام تەرخانی کردووە. بانگکردنی زیگ بە "بەهرەدار" بەگەمژانینی پیاوەکەیە. زۆر زیاتر لەبەهرەی دەوێت تا لەلوتکەدا بمێنیتەوە.

کار بۆ کێ دەکەیت؟

هەمیشە زیاتر لەوە ئەنجام بدە کە پێت دەدرێت، ڕۆژێک دێت زۆر لەوە زیاترت پێدەدرێت کە ئەنجامی دەدەیت.

بەم دواییانە لەلایەن شاگردێکی بێنەدەبەوە خزمەتکرام، زمانی جەستەی شتێکی دەوت وەك ئەوەی بڵێت:"کێ ڕێگەی پێداویت بێیتە ناو ئەم ڕێستورانتەوە؟ بیست خولەکی پێچوو تا کاپوچینۆکەم ئامادە بوو، کاتێکیش کە گەشت، زۆربەی لەژێرپیاڵەکەدا بوو. لەگفتوگۆکەدا، پرسیارم لێکرد سەبارەت بەکارەکەی و بەڕێوەبەرەکەی، وتی:" دڵنیام نامەوێت تا کۆتایی ژیانم کار بۆ ئەم گەمژەیە بکەم."

ناخۆشبەختانە، یەك خاڵی گەورەی سەبارەت بە ژیان لەشوێنی کارەکەیدا بیرچوو.

کار بۆ بەڕێوەبەرەکەت ناکەیت، کار بۆ خۆت دەکەیت.

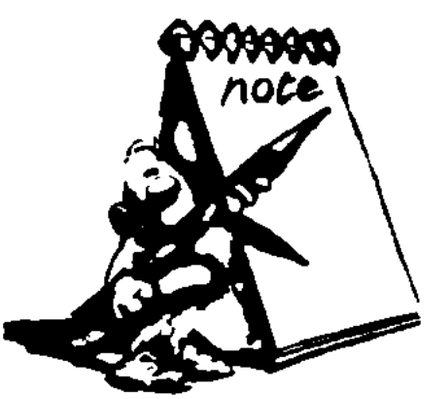
هیچ کام لەخاوەنکارەکانت بێکێشەنین و هاوڕێکانیشت ڕەنگە تەمبەڵبن، بەڵام کاتێك وەك فەرمانبەرێك دەستبەکار دەبیت، کارەکەت ئەوەیە باشترین هەوڵی خۆت بدەیت، نەك ڕەخنە لەو کەسە بگریت کە چەکەکان ئیمزا دەکات.

کاتێك لەسەدا پەنجا هەوڵدەدەیت، زیاتر لەبەڕێوەبەرەکەت ئازار دەچێژیت، ئەو تەنها چەند دۆلارێك لەدەستدەدات، تۆ بەرۆشییەکەت و ڕێزی خودیت و تەواوی ژیانیشت لەدەستدەدەیت.

ئەگەر کارێکی باشم دەبوو....

هەندێك لەخەڵکی باوەڕیان وایە کە شتانێکی "دڵخۆش" هەن ئەنجامبدرێن و شتانێکی "نادڵخۆش" پش هەن کە ئەنجامبدرێن. زۆر نا، کەسانی ڕووخۆش دەتوانن کارێکی بێزار چێژبەخش بکەن. ئەمە واتای ئەوە نییە کە بانکەوانێکی دانەمەزراو دەبێت بۆماوەی بیست ساڵ سەپارە بشوات، بەڵام بۆ چەند مانگێکی کەم ڕەنگە چارەسەرێکی باش بێت! لەگەڵ سامانەکەماندا لەخۆبایێتی دێت. ئەندازیارێکی شارستانی لەکاردەرکراو دەڵێت: "من بیناکان دروستدەکەم، بەڵام پەنجەرەکان دروست ناکەم." بەڕێوەبەرە لەکاردەرکراوەکان پەیوەندی بەدەزگاکانی حکومەتەوە دەکەن، هەرگیز بەخەیاڵیشیاندا نایەت کە ڕەنگە لەسەر مێزەکان چاوەڕێ بکەن تائەوەی چەکی ئەو کەسانە بنوسن کە پارە لەحکومەت وەردەگرن.

خۆشی بینین لەکارەکەت هەڵبژاردنە. براکەم، کریستۆفەر دەزانێت کە تەنانەت چۆن کارە ماندووکەر و خراپەکان بەیادەوەری بکات! ئەگەر پێویست بوایە کەسێکم هەڵبژاردایە تا یارمەتیم بدات کە چاڵێك هەڵبکەنم یان سەقفێك بۆیە بکەم یان کۆنکریتێك وردوخاش بکەم، براکەم هەڵدەبژارد. ئەو پێی وایە کە کارێکی خۆش دەبێت. دەتوانیت لەگەڵ کریس خۆشی زیاتر لەلێکردنەوەی پەڕی مریشك ببینیت تا ئەو خۆشییەی لەهەندێك لەناهەنگە کۆکتێلەکاندا دەیبینیت.



بەکورتی:
باشترین هەوڵی خۆت دەدەیت
ئەک لەبەرئەوەی پێویستە
خەڵکی سەرسام بکەیت.
باشترین هەوڵی خۆت دەدەیت
چونکە ئەوە تاکە ڕێگەی
خۆشی بینینە لە کارەکەت.

پیشەکەت :

ئەم کتێبە ڕێبەرێکی پیشە نییە، فەلسەفەی ژیانە. بۆ دمونە یەك ژیانت هەیە بەسەری ببە لەئەنجامدانی ئەو شتانەی گرنگیان پێدەدەیت. بۆ ئەنجامدانی ئەمە دەبێ دوو بیرۆکە قبوڵ بکەیت:

١-دەکرێ ئەو شتە ئەنجامبدەیت کە خۆشت دەوێت. ئەگەر هێشتا لەکارەکەتدا نا، لانیکەم لەکاتە بێئیشەکانتدا. هەندێکمان ڕۆڵی شەهید دەبینین، هەرگیز کات بەلاوە نانێین بۆ خۆمان. ئەگەر ناتوانیت لەکاتە بێئیشەکانتدا ئەو شتانە ئەنجامبدەیت کە خۆشت دەوێن، جیگای گومانە کە هەرگیز ڕێگە بەخۆت بدەیت کە کارێك بکەیت کە بەڕاستی خۆشت دەوێت.

٢- دەکرێ پارەت پێبدرێت بۆ ئەنجامدانی ئەو شتەی کە خۆشت دەوێت. زۆرێکمان گەورەدەبین باوەڕمان وایە کە کار واتە شتێکی بێزارکەر. هەڵەیە! ملیۆنان کەس کارەکەیان زۆر خۆشدەوێت و پارەشیان پێدەدرێت.

با پێناسەی "ئەنجامدانی ئەو شتەی خۆشت دەوێت" چی نییە بکەین. ئەنجامدانی ئەو شتەی خۆشت دەوێت بەدەستهێنانی بڕە پارەیەك نییە بۆ پاکەوتن لەکەنار دەریا گەرمەکان. هەبونی سۆزە بۆ شتێك و بەکارهێنانی هەموو خۆشەویستییەکەت، ووزەکەت و بەهرەداریەکەتە تیایدا تائەوەی سەرکەوتوبێت. ئەوە قوربانیدانی دەوێت، زۆر کات باشترین توانای خۆت بەکاردەهێنین تائەوەی بتوانی خۆت بژێنیت!

نادڵنیایی نیوەی خۆشییەکەیە. کاتێك هیچ هەوڵدانێك نییە، شتێك وونە. لەبەرئەوەیە زۆرێك لەمندالی کەسە دەوڵەمەند و بەناوبانگەکان هیرۆین دەکێشین و دەکوژرێن. هیچ بەرهنگارییەکیان نییە، ئایا کار بکەن یان نا، پێداویستییە مادییەکانیان دابیندەکرێت.

ژیانت تەنها کاتێك سەرکەوتوو دەبێت کە بەرپرسیارێتی تەواو بۆ هەڵبژاردنەکانت وەردەگریت.

هەڵبژاردنی پشووەکەت لەسەرەوەی لیستەکەدایە.

پرسیار لە فرند بکە:" بۆچی ئەم کارە ئەنجامدەدەیت؟" دەڵێ هەرکەسێك دەبێ لەشوێنێك بێت و شتێك ئەنجامبدات! زۆر باش نییە فرند، هیچ خەڵاتێك نییە بۆ بەسەربردنی تەواوی ژیانت لەئەنجامدانی شتێکدا کە ڕقت لێیەتی. ئەگەر دڵنیایت کە لەجۆرە کارێکی هەڵەدایت، کارەکەت بگۆڕە. کارێك ئەنجامبدە کە خۆشت بوێت.

نازانم دەمەوێت چی ئەنجام بدەم

ئەگەر نازانیت حەزت لەچییە ئەنجامی بدەیت، ڕەنگە لە گوێگرتن بۆ خۆت وەستابیت. سالانێك لەمەوبەر زۆرێکمان بوین بەکەسانی جیاواز تانەوەی خێزانەکانمان ڕازی بکەین... تۆ وەستت یاری بالە بکەیت، بەڵام دایکت وایلێکردیت پیانۆ بژەنیت. خەونت بەسەیارەی وەرزشییەوە دەبینی، بەڵام هەمیشە شتێکی جیاوازت دەکرێ. دەتویست ببیت بە ڕۆژنامەنوس بەڵام بویت بەژمێریار، حەزت لێبو گەشت بۆ ئەمریکای باشور بکەیت، بەڵام هەمیشە لەچێشتخانەی مامە تێد پشووەکانت بەسەردەبرد.

نارەزووە گونجاوەکانت هەڵبژارد، ئەو کارەت ئەنجامدا کە لێت چاوەڕواندەکرا، دواتر ڕۆژێك بەخەبەرهاتیتەوە و دەتوت:"نازانم من کێم، بەڵام دەزانم نامەوێت چیتر ئەمە ئەنجامبدەم."

ئەگەر بۆماوەیەکی زۆر ڕێگە لەسۆزەکەت بگریت، تەنانەت بەبیرت نایەتەوە کە بەڕاستی چییت خۆشدەوێت. دەنگێك لەناخەوە بەبیرت دەهێنێتەوە کە ئەوە لەخۆباییبوونە کە ئەو شتە ئەنجام بدەیت کە بەڕاستی دەتەوێت. ئەو دەنگە بچوکە ڕەنگە بشڵێت:"ڕقت لەکارەکەتە و شایستەی خۆتە." دەکرێ وا بیربکەیتەوە کە حەزت بەئەنجامدانی کارێك دێت لەبەرئەوەی هەمووان چاوەڕوانن کە حەزت لێیبێت. ئەمە ئەو شتەیە کە بەدیدەکەیت کاتێك بەڕاستی حەزت لەئەنجامدانی شتێکە: ١- ئاسانە لەبەیانیاندا لەجێگا بێیتە دەرەوە و هەرگیز نەتەوێت پشوو بدەیت.

٢- کات لەبیردەکەیت و خۆشت لەبیردەکەیت.

٣- هەوڵ گرنگیەکی لاوەکییە. دەتوانیت بۆماوەی چەند کاتژمێرێك قسەی لەسەربکەیت

و زۆرکات ئەنجامی بدەیت.

چۆن سۆزەکەم دەدۆزمەوە؟

سادەکردنی ژیانت. واز لەئەنجامدانی شتانێك بهێنە کە زۆرکات ئەنجامت داون. هەندێك لەکردارە خراپەکان کە بوون بەڕۆتینت لەناو ببە تا ئەوەی ڕونتر ببینیت. تەلەفزیۆنەکە بۆماوەی مانگێك بکوژێنەوە و تێبینی ئەوە بکە کە بیری لێدەکەیتەوە، تێبینی ئەو شتەش بکە کە دەیخوێنیتەوە.

گوێ بۆ خۆت بگرە، جاری داهاتوو دەنگێکی کەم لەناختدا دەڵێت:" ئەوەم خۆشدەوێت، ئەم شتە خۆشحاڵم دەکات."

گوێ بۆ خۆت ڕابگرە! بڕۆ بۆ کتێبخانەی شار، دەست بەڕۆشتن بکە لەگۆشەیەکەوە بۆ گۆشەیەکیتر. سەیری هەموو ڕەفەکان بکە. چی سەرنجت ڕادەکێشێت؟ شتی نوێ تاقی بکەرەوە، نیگارکێشان بەبۆیەی ڕۆن تاقی بکەرەوە، شێوازی هونەری یابانی" بۆناسی"، ڕاهێنەرایەتی تیپی تۆپی پێی منداڵان بکە، زمانی ئیتاڵی فێر ببە. دە شت تاقیبکەرەوە نۆ دانەیان ڕەنگە خۆشحاڵت نەکەن، بەڵام ژمارە دە ڕەنگە جیهانێکی تەواو نوێ بەڕووتدا بکاتەوە. ئەگەر ئەوە سەرکەوتوو نەبوو دە شتیتریش تاقی بکەوە.

بۆ دۆزینەوە، پێویستە داوا بکەیت. ئەگەر ئاڕاستەی ژیانت ونکردووە ڕەنگە لەنێو خواردنەوەکاندا لەبارێکی خۆماڵیدا نەیدۆزیتەوە. پشوویەك بەخۆت بدە، هەندێك کات و دەرفەت بەخۆت بدە. بۆماوەی هەفتەیەك بەتەنها بڕۆ بۆشاخەکان یان کەنار دەریاکان بۆ سەیرکردنی ئەو شتانەی کە بۆت گرنگن. فرێد دەڵێت:" کاتم بۆ ئەوە نییە. وەك ئەوەیە بڵێیت."من ونبووم، بەڵام زۆر دواکەوتووم، ناتوانم سەیری نەخشەڕێگایەك بکەم."

لەهەمووی گرنگتر، ئاسودەبە لەگەڵ ئەو بیرۆکەیەی کە دەڵێ ئەو شتە ئەنجام بدە کە حەزت لێیە، بۆ ئەنجامدانی ئەو شتەی کە خۆشت

لەئەنجامـدانی دێـت، پێویسـتە بـاوەڕت وابێـت کـە ئـەوە دەکرێـت. کاتێـك دۆزیتـەوە کـە حـەزت لـە چـییە ئـەنجامی بـدەیت بەکاتـەکانت. دەسـت بەدۆزینـەوەی وەڵامـی ئـەم پرسیارە دەکەیت،"دەمـەوێت چی ئـەنجام بـدەم بەژیانم؟"

بەکورتی:
زۆرێک لەخەڵکی نازانن چیان دەوێت و بێزارن چونکە بەدەستی ناهێنن. ئەگەر بەڕاستی نەزانیت کە چیت دەوێت، بزانە کەچی لێیەوە نزیکترینە و لەوێوە بۆی بڕۆ..

بەهرە

"بـەهرە" واتـای ئـەوە نییـە کـە دەبێـت شـاکاری نـاوازە بکێشـیت. گرنگیـدان بەخـەڵکی بەهرەیە، فێرکردن بەهرەیە، دڵخۆشکردنی خـەڵکی بەهرەیـە، چارەسـەرکردنی کێشـەکان بەهرەیە، بەڕێوەبردن بەهرەیە و دایکایەتی و باوکایەتیکردنیش بەهرەیە.

زۆربـەی کـات ئێمـە بـەهرەکانمان بەکـەم دەزانـین. گڵکـار دەڵێـت:"خۆزگـە دەمتـوانی مۆسیقا بژەنم، شتێکی باش دەبوو." پیانۆ ژەن دەڵێت:" خۆزگە دەمتـوانی بەدەسـتەکانم شـت دروسـتبکەم....." توانـاکانـت پێوانـە مەکـە بەکەسـانیتر. ئـەو شـتە ئـەنجام بـدە کـە دەتوانیـت ئـەنجامی بـدەیت. ئـەو بەهرانـە قبـوڵ بکـە کـە خـاوەنیتی. دڵخۆشـی لەگەشەپێدانی بەهرەکانتەوە دێتە دی، نەك خۆزگە بۆ بەهرەی کەسێکیتر بخوازیت.

ماری دەڵێت:"بەهرەیەکی خودایم هەیە بەمندالەکان، بەڵام ڕەنگە وا پێویست بێت

کە ببم بەبانکەوان." ئەگەر تۆ بەڕاستی بەهرەی خوداییت بۆ منداڵانی دایەنگا، خوێندنگا هەیە، بۆچی دەیەوێت ببیت بەزمێریار. هەندێك بەڵگەی پێبدە! ئەگەر دەتوانیت تێبگەیت کە بەهرەکانت لەکوێدان، هەروەها ئەویش دەتوانێت.

شتێکیتر کە بەدیدەکەم: زۆرێك لەخەڵکی کە دەڵێن بەهرەیان نییە، زۆر شتیان تاقینەکردووەتەوە.

بەوتنی ئەمە، بەهرە سودبەخشە، بەڵام هەموو شتێکیش نییە! لە یاری گۆڵفدا کاتێك خەڵکی باس لەسەرکەوتنی جاك نیکلۆس دەکەن. بەگشتی باسی"بەهرە" ناناسایەکانی دەکەن. کاتێك جاك باسی سەرکەوتنەکەی دەکات، باس لەتۆپ لێدانە زیادەکانی دەکات. جاك دەیزانی کە جیاوازی لەنێوان جاك نیکلۆس و هەزاران یاریزانیتری گۆڵفدا بیرکردنەوە و هەوڵدانی زۆر بووە.

گەواهیدەرەکان و ئەو کەسانەشی کە هەوڵی زۆر نادەن سەرنجی زیاتر لەسەر بەهرە دەکەنەوە. بۆ ئەوان بەهرە یان بێبەهرەیی بەهانەیەکی گەورەیە بۆئەوەی کە هیچ ئەنجام نەدەیت. ئەگەر کوالێتییەکی باوی ناوازە بۆ هونەرمەندە بەتواناکان و زاناکان و ئەستێرەکانی وەرزش، مرۆڤدۆستەکان و بازرگانە سەرکەوتووەکان هەبێت، ئەوە بەهرەکانیان نییە، ئەوە سەرنجیانە. جارێك کە زانیت دەتەوێت چی ئەنجام بدەیت سەرنجی لەسەر بکەوە. ناتوانیت هەموو شتێك ئەنجام بدەیت، ناتوانیت نەهەنگەکان ڕزگاربکەیت، نەخۆشەکان چاکبکەیتەوە، ناتوانیت لەهەمان کاتدا هەموو توێژاڵەکانی چینی ئۆزۆن بگریت، هەندێك کاری بچوك بۆ تەواوی مرۆڤایەتی جێبهێڵە.

کاتە بەتاڵەکانت بەکاربهێنە " کارکردن جۆرێکە لەخۆشەویستی بینراو" (جوبران خلیل جوبران)

زۆرێك لەخەڵکی خولیاکانیان دەگۆڕن بۆ کاری بەردەوام، گۆڕین لە "خولیا" وە بۆ سەرچاوەی داهات زۆربەی کات لەسەرخۆ ڕوودەدات.

فرانك حەزی لەوێنەگرتن هەیە و کاتە بەتاڵەکانی بۆ تەرخان دەکات. وێنەی ناهەنگی هاوسەرگیری هاوڕێکانی دەگرێت. هەندێك پێشبڕکێی خۆشی ناوخۆیی دەباتەوە. وردەوردە کاری زیاتر و زیاتری دەستدەکەوێت. لەماوەی چەند ساڵێکدا پارەی

زیاتر لەپشووەکاندا پەیدادەکات تا لەئۆفیسەکەدا. بەدڵنیاییەوە، هەندێك لەئاهەنگی هاوسەرگیرییەکان ڕەتدەکرێنەوە، هەندێك لەکڕیارەکان پارەی حسابەکانیان نادەن، هەندێك مانگ دەسکەوتی کەمی هەیە، بەڵام بۆ فرانك، ئەوە جێژبەخشە.

(ماریا) حەزی لەزمانەکان هەیە. بە زمانی ئیتالی و ئینگلیزی قسەدەکات و بڕیار دەدات فێری ئیسپانی ببێت، پشووەکانی لەبەرشەلۆنە بەسەردەبات. بۆ بەرەوپێشبردنی زمانی ئیسپانییەکەی، لەدوای کار ئینگلیزی فێری کۆچبەرە ئەمریکییەکانی باشور دەکات بێ بەرامبەر. لەماوەی دوو ساڵدا لەسێ زماندا پاراوە. ماریا داواکاری بۆ سێ کاری گەشت پڕکردەوە و لەهیچیان وەرنەگیرا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کۆڵی نەدا و کۆرسێکی وەرگێڕانی بۆ باشترکردنەوەی بەهرەکانی کردەوە. لەکۆتاییدا لەسکۆڵی زمان کاری دەستکەوت.

جیم حەزی بەچونە سەر شاخ و چادرگە هەڵدان هەیە. هەموو پێداویستییەکانی هەیە: پووت، چادر، تورەکە. ئەوە بەدیدەکات کە هەندێك کەس دەیانەوێت چادر هەڵبدەن، بەڵام پێداویستییەکانیان نییە. جیم پێداویستییەکانیان بەکرێ پێدەدات، هەندێك کات ئەو تەواوی چادرگە هەڵدانەکەیان بۆ ڕێکدەخات. بە سەپارە گەورەکەی دەیانبات و کرێشیان لێوەردەگرێت. هەندێك کات چادرگە هەڵدەرەکان گوریسەکان وندەکەن و چادرەکانی دەسوتێنن، بەڵام جیم دەڵێت:" هیچ کارێك بێ کێشە نییە، لەکاری پێشووم باشترە لەمردووخانەکەدا!"

چی فێردەبین لەم کەسانە؟

* دەکرێت بەئەنجامدانی ئەو شتەی کە حەزت لێیە بژێوی ژیان پەیدا بکەیت.

* جیهان شوێنێکی کڕین و فرۆشتنە، کاتێك بەهرەکانت گەشەپێدا خەڵکی پارەت پێدەدەن بۆیان.

هەروەها فێردەبین کە ژیانی ڕاستی وەك بەرنامە و زنجیرە تەلەفزیۆنییەکان نییە. تەلەفزیۆن بەم شێوە بەردەوامدەبێت:

٧:٣٠ ی پاش نیوەڕۆ- دیمەنی یەك - سامانسا بڕیاردەدات دەست بەکاری مۆدێل بکات.

٧:٢٤ ی پاش نیوەڕۆ- دیمەنی دوو - سامانسا ئۆفیسێك بەئەندازەی پاریگایەکی تینس بەکرێ دەگرێت.

٧:٣٦ ی پاش نیوەڕۆ- دیمەنی سێ - سامانسا بەڕێوەبەرێك هەڵدەبژێرێت و خۆی دەڕوات بۆ دورگەی هاوای.

لەژیانی ڕاستیدا سامانسا سەردانی هەشت بانك دەکات تا پارەکەی وەربگرێت. لەژیانی ڕاستیدا، سامانسا لەپشوی هەفتەکانیشدا لەدوکانی هەمبەرگر کاردەکات. لەژیانی ڕاستیدا، سامانسا بە ئۆفیسێك

دەستپێدەکات بەئەندازەی گەرماوەکەت. ژیانی ڕاستی بێزارکەرترە. ژیانی ڕاستی کەمێك زیاتر دەخایەنێت.

قسەکردن سەبارەت بە بەرنامە و زنجیرە تەلەفزیۆنییەکان. خەڵکی کە نارەزووەکانیان دەگۆڕن بۆ پیشەکان کاتێکی زیاتر لەسەرکردنیان بەسەرنابەن. ژینکردن وەك ژیانی کەسانیتر بۆ ژیانی خۆت گونجاو نییە.

بەکورتی:
نەگەر دەتەوێت داهاتێک
پەیدا بکەیت بەئەنجامدانی
ئەو شتەی کە حەزت لێیە،
خولیاکەت سەرچاوەیەکی
گونجاوی داهاتە. هەتاکو
نارەزووی بەتاڵت هەبێت
سەربەستی
هەڵبژاردنەکانت سنوردار
دەکەیت.

ئاڕاستە گۆڕین

باوکم هەمیشە ئەو شتەی ئەنجامدەدا کە دەیویست ئەنجامی بدات. لەکاتە جیاوازەکاندا، دەریاوان، قەساب، جوتیار، داهێنەر، نیگارکێشێکی دیمەنی سروشتی و گەشەپێدەرێکی خانووبەرە بوو. گەورە بووم باوەڕم وابوو کار هەرشتێك بوو کە دەتویست ئەنجامی بدەیت. پێم وابوو کە هەرکاتێك پیشەیەکی جیاوازت ویست، دەستت بەکارێك دەکرد. لەبەرئەوە زۆرێك لەخەڵکی پێویستیان بەنازایەتییە بۆئەوەی بەرگری لەفشاری دایك و باوکیان بکەن و شوێن خەونەکانیان بکەون. من وام نەکرد. کاتێك بەباوکم گوت:"واز لەخوێندنی پاسا دەهێنم تابیم بەهونەرمەند!" ئەو وتی:"ئەگەر ئەوە ئەو شتەیە کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت، ناوازەیە!".

تا نیوەی تەمەنی بیست ساڵیم نیگارم دەکێشا کاتێك خۆشحاڵ بووم سەبارەت بەسودەکانی"هەڵوێستی ئەرێنی".لەو ساتەوە بڕیارمدا نیگاری بۆیەی ڕۆنی بکەم بەخولیام نەك پیشەم و دەستم کرد بە وتنەوەی سیمیناری بەرەوپێشچونی کەسی بۆ داهاتی ژیانم. بەنزیکبونەوە لە سی ساڵی. دەستم بەنوسینی کتێب کرد، بۆئەوەی کتێبەکانم وێنەداربکەم. بووم بە کارتۆنکێش. ئێستا زۆربەی کاتی کارەکەم لەکۆنفرانس و کۆبونەوەکاندا بەسەردەبەم.

ئەزمونی خۆم پوختە دەکەم و تاڕادەیەك ڕوونی دەکەمەوە بۆچی ئەم کتێبەم نوسی. خەمبارم دەکات کە خەڵکی زیاتر ئەو ئەگەرە نابینن بۆ ئەنجامدانی ئەو کارەی کە حەزیان لێیە. بۆ دۆزینەوەی مانا و خۆشی لەکارەکەتدا پێویستە شوێن دڵت بکەویت، باوەڕم پێیەتی و دەیکەم .

بەدڵنیاییەوە، هەمووان نایانەوێت فەرمانبەری خودی بن. بۆ هەندێك لە پیشەکان، زۆر مەحاڵە کە کاری خۆت بەڕێوەببەیت. زۆرێك لەبەڕێوەبەری بانکەکان یان فرۆکەوانی جومبۆکان نابینیت کە فەرمانبەری خودی بن! زۆربەی خەڵکی پێیان باشترە کە یەك کاریان هەبێت تا ئەوەی چەند کارێکیان هەبێت. من زۆر سەرم سوڕدەمێنێ لەو کەسانەی کە بەڕاستی کارێك ئەنجامدەدەن کە ڕقیان لێیەتی. زۆربەی جار بەبەهانەی لاواز! ئەو شتەی کە بەدیدەکەم ئەوەیە کە ئەو پیشانە هەڵدەبژێرین

کە لەگەڵ سیستمی باوەڕماندا دەگونجێن.

زۆربەمان ڕێگای پیشەکەمان لەلایەن پێگەیشتوویەکی ئیهمالکراوەوە هەڵبژێردراوە، خودی خۆمان! ئەگەر لەحەفدە ساڵیدا یەکەم پیشەت هەڵبژارد. ڕەنگە کاتی ئەوەبێ کە دووبارە هەڵیبژێریتەوە. بەڕەچاوکردنی زیاتر لەپیشەیەك لەژیانتدا.

بابڵێین دەتوانیت کە مۆسیقا بڵێیتەوە، بەڵام بویت بەئەندازیار بۆ ڕازیکردنی باوکت. هەموو ڕۆژێك وشەکانی باوکت لەگوێیەکانتدا دەزرنگێنەوە:"تۆ دەرفەتت هەبوو، من هەرگیز نەم بوو. خۆزگە دەکرا پردەکان بنیادبنێم." دەبێت چی بکەیت؟ پیانۆکە نامادە بکەیت!

یەکەمجار بۆ سودی باوکت ئەنجامی بدە. ناتوانیت ژیانت لە کەسێکیتردا بەڕێبکەیت. پێویستە باوکم لەژیانی خۆیدا ئارەزوو بدۆزێتەوە. لەکاتێکدا خۆت دەکەیتە قوربانی بۆ دڵخۆشکردنی ئەو، تۆ گەورەبوونی ئەو و خۆشت دوا دەخەیت. تۆ لێرە نییت تا خەونی دایك و باوکێکی بێئومێد بهێنیتەدی.

ئەنجامی بدە بۆ سودی خۆت. تەنها لەبەرئەوەی چوار ساڵت بەسەربرد تا ببیت بەئەندازیار، بۆچی دەبێت چل ساڵی داهاتوو لەئەنجامدانی شتێکدا بەسەرببەیت کە ڕقت لێیەتی؟ بۆ ڕۆحت خراپە، بۆ تەندروستیت خراپە و تۆ چارەنوست وایە کە مامناوەندی بیت!

ئایا پێویستە کە حەزت لەکارێك بێت تا ئەوەی بەباشی ئەنجامی بدەیت؟ ئایا (بیسەوفن) حەزی لە مۆسیقا بوو؟ ئایا (فێراری) حەزی لەسەیارەی خێرا بوو؟ دوو دکتۆر بەدمونە وەرگرە. یەکیان سۆزی بۆ نەخۆشەکانی هەیە و ئەویتریان سۆزی بۆ(سەیارە بی ئێم دەبلیو)ەکەی هەیە کام دکتۆر هەڵدەبژێری تا تورەکەی زراوت لابیات؟

دەڵێیت:"کەوایە دەبێ واز لەکارەکەم بهێنم لە ئۆفیسی پۆستە و گەیاندن و دەست بەگروپی میوزیکی ڕۆك بکەم؟" بەبێ وانەی میوزیکی و چەند دمایشێك، ئا! شتێکی مەترسیدار هەیە کە پێویستە ڕەچاوبکرێت. تواناکانت گەشەپێدەدەیت، زانیاریت فراواندەکەیت. دەخوێنیت، خواست لەسەر پسپۆڕییەکانت دروستدەکەیت. دواتر دەڕۆیت بۆ ئەنجامدانی ئەو شتەی کە حەزت لێیە.

فرید دەڵێ:" خێزانێکم هەیە تا پشتگیریان بکەم. ئایا دەتەوێت واز لە ئۆفیسەکە بهێنم؟" زۆرباشە فرید، ئەگەر دڵت لە شوێنێکیترە وادیارە کە هەڵبژاردنێکی درێژ مەودایە.

کارکردن بۆ پارە

"زۆرێک لەپیاوان تەواوی ژیانیان دەچن بۆ ماسیگرتن. بەبێ زانینی ئەوەی کە ئەوە ماسییەکە نییە ئەوان بەدوایەوەن."

(هێنری دەیڤید سرەو)

ئەگەر تەنها بۆ پارە کار دەکەیت، دڵخۆش نابیت و بەدڵنیاییەوە پارەی زۆر پەیداناکەیت. ئەمە شێوازی هاندانی گەردوونە بۆت تا ئەو شتە ئەنجامبدەیت کە بەڕاستی زۆرت حەزلێیە.

لەبەشی چوارەمدا سەبارەت بە پەیوەستنەبوون قسەم کرد. کاتێک بەڕاستی حەزت لەو شتەیە کە ئەنجامی دەدەیت، کەمتر پەیوەستیت بەپارەوە و لەبەرئەوە زۆرکات خۆت دەبینیەوە کە زیاترت دەستدەکەوێت. پارە یارییەکە، بەئەنجامدانی یارییەکە دەیبەیتەوە نەک ئەوەی نیگەران بیت سەبارەت بە ئەنجامەکە.

ڕەنگە یەەای پارە بزانیت بەڵام خۆتەرخانکردن لەپارە گرنگترە. هەرکارێک ئەنجامدەدەیت لەم ساتەدا. تۆ پێشبڕکێ دەکەیت بەرامبەر کەسانێک کە خۆشیان لەو کارە دێت کە ئەنجامی دەدەن. ئەگەر کارەکەتت خۆشنەوێت، لەپێشبڕکێکەدا دەدۆڕێیت. ئایا هیچ مەجالێک بۆ تۆ هەیە؟ هەمیشە مەجالێک بۆ نایابی هەیە لەسەدا هەشتای خەڵکی باشن و هەروەها کەمێک ناست مامناوەندن. چەندجار لەتەکسی خاوێنا سواربوویت؟ کۆتا جار کەی بوو کە دکتۆرەکەت لەکاتی خۆیدا بینی؟ چەند جار خزمەتگوزاری باشت پێشکەش دەکرێت لەچێشتخانەکاندا؟

بۆ ئەنجامدانی ئەو شتەی کە خۆشت دەوێت پێویست ناکات کە چەند ساڵ مەشق بکەیت و خەرجییەکی زۆر بکەیت، زۆر کات دەکرێت لەکارەساتێکی دیارەوە گەشەبکات. جولی ژنێکی لایە کە پیشەی نینۆککردن و نینۆك بۆیەکردنە، بەناوی دانیال کە

گۆشەیەکی لەسالۆنی جوانکارییەکە بەکرێ دەگرت. کاتێك سەرتاشەکە کرێکەی دووقات کردەوە، دانیال ڕووخا. دواتر تەواوی جوانکارییەکانی نینۆکی خستە ناو سندوقی پێدویستی ماسیگرتنەوە و دەستیکرد بەئەنجامدانی خاوێنکردنەوەی مالآن لەسەر ماتۆرسکیلە بچوکەکەی. کەسێکی بەڵێنڕاستە، خزمەتگوزاری نایاب پێشکەشدەکات و بۆ هەفتەی دواتریش بەکرێ گیراوە.

بەڵام ئەگەر ئەو شتەم ئەنجامبدایە کە حەزم لێبوو، هەرگیز نەمدەتوانی هەمان پارە پەیدابکەم کە ئێستا پەیدای دەکەم.

ئەنجامدانی ئەو شتەی کە حەزت لێیە زۆربەی کات سامانێکی زۆر زیاترت پێدەدات بۆماوەیەکی دوورمەودا. بەڵام هەندێك کات پێت نادات. کاتێك ئەو شتە ئەنجامدەدەیت کە حەزت لێیە، پێویستت بەپارەی کەمتر هەیە.

بابلێین سەرۆکی کۆمپانیایەکیت. ئەپارتمانێکی گەورەت هەیە، هەروەها کەسێکیت کە پشوومکانی هەفتە لەکێڵگەیەکی بچوکدا بەسەردەبەیت، لەگەڵ سەپارە جوانەکان، لەگەڵ ئەوەشدا حساباتی خەرجییەکانیشت پێدەدرێت ئەگەر بازرگانێکی سەرمایەداربیت. حەزی ڕاستەقینەت پێدانی خواردنە بەئەسپەکان و فێرکردنی ئەسپسواریە، بەڵام دەڵێیت:" بۆ هێشتنەوەی هەموو ئەم شتانە پێویستە کارەکەم لەدەستنەدەم!

کاتێك بوویت بەڕاهێنەری ئەسپسواری، ڕەنگە بۆت دەربکەوێت کە پێویستت بەئەپارتمانی گرانبەها و سەپارە وەرزشییەکان نییە. هەندێك کات یارییەکی زۆری منداڵان دەکڕین تا ئەوەی خەیاڵمان لای ئەو ڕاستییە نەمێنێت کە ڕەمان لەکارەکەمانە. کاتێك شوێن دڵت دەکەویت ڕەنگە بۆت دەربکەوێت کە کێڵگەیەکی بچوك و جێبێکی بچوك بەسبن.

ئەوە کارەکە نییە...

شتێکی باش سەبارەت بەپەرستارەکان بەدیدەکەیت. زیاتر حەزیان بەخەڵکی دێت تا دەرمان.

ئامانجیەکی بچوك لێرەدا هەیە سەبارەت بەدۆزینەوەی مانا لەکارەکەتدا. ئەوە کارەکە نییە! هەرشتێك کە ئەنجامی دەدەیت بۆ سەرچاوەی ژیانت نامێرێکە بۆ بەستنەوەت بە خەڵکیەوە. ئایا دڵخۆشیت یان نا پشت بەوە دەبەستێت چۆن خزمەتی خەڵکی دەکەیت. (ئەلبێرت شوایتزەر) دەڵێت:" ئەو کەسانەی کە لەنێو ئێوەدا بەڕاستی دڵخۆشدەبن ئەوانەن کە داوایان کردووە و دەزانن چۆن خزمەتی خەڵکی بکەن." ناخۆشبەختانە "خزمەتکردنی خەڵکی" وەك کۆیلایەتی و قوربانیدان دەردەکەوێ وانییە. بەسادەیی زانینی ئەوەیە کە خۆشی هەیە لەبەخشینی شتێکی خۆت کە بێهاوتایانە هی خۆتە."خزمەتکردن دەکرێ فێرکردن یان پەرستاریکردنی خەڵکی بێت، دەکرێ فرۆشتنی گوڵی جوان بێت پێیان یان چاککردنەوەی ڕادێتەرەکانیان بێت بەزەردەخەنەیەکەوە. ئەوە سەبارەت بەوصفی کارەکەت نییە. سەبارەت بە فەلسەفەکەتە.

کۆمەڵگا زۆرجار پیشەکان لەڕووی بڕوانامەکانی ماستەر و دکتۆراوە هەڵدەسەنگێنێت. ئێمە لەمەترسی لەدەستدانی نامانجەکەماین. ئەوە پەیوەندی خەڵکەکانە.

بابلێین تۆ ڕاهێنەرایەتی تیپێکی باسکەی منداڵانی تەمەن دوازدە ساڵان دەکەیت. ڕەنگە حەزت لە باسکە هەبێت و ئەوەش زۆرباشە. بەڵام کاتێك تێگەشتیت کە ئەوە بەهیچ جۆرێك دەربارەی باسکە نییە، دواتر دەتوانیت بەڕاستی شتێك بۆ ئەو منداڵانە ئەنجامبدەیت. ڕەنگە بڵێیت:" ڕاهێنەرانی باسکە ژیانی منداڵانی تەمەن دوازدە ساڵان ناگۆڕن" هەڵەیت! هەندێکیان دەیگۆڕن، ئەوان ئەو ڕاهێنەرانەن کە تێدەگەن منداڵەکان فێردەکەن سەبارەت بە ژیان، باسکەش تەنها بەهانەکەیە.

لەهەمان کاتدا، زۆرێك لەمامۆستاکان بەخۆیان دەڵێن:"من گرنگی بە چی دەدەم؟ منداڵەکان گرنگی بەزانستی جەبر نادەن." بەدڵنیاییەوە، گرنگی نادەن. ئەگەر پۆلی شەشەم دەڵێیتەوە. ئەرکت تەنها زانستی جەبر نییە، ئەرکت منداڵەکانە، ئەگەر بانکەوانیت، ئەرکت حساباتی دارایی بانك نییە، ئەرکت خەڵکەکەیەتی.

"ئەنجامی دەدەم!"

چەند ساڵێك لەمەوبەر، نوسەرێکی میوان بووم لە کۆمپانیاو کتێبخانەی خۆبەخشی لەدایتن، نۆهایۆ. کاتێك وێنە کارتۆنییەکانم دەکێشا لەکتێبخانەکە. ستافەکە چیرۆکێکی ڕۆمانسییان سەبارەت بە دوو لە کرپارەکانیان بۆ گێڕامەوە...

ڕۆژێکیان (ڕێبیکا باتلس) و (ڕای چویکۆسکی) سەیری بەشی چاکبونەوەی خەمو پەژارەیان دەکرد لەکتێبخانەکەدا. ڕای و ڕێبیکا هەردوکیان بەم دواییانە هاوژینەکانیان لەدەستدابوو بەهۆی نەخۆشییەوە. دەستیان بە قسەکردن کرد و بڕیاریاندا پێکەوە بەشداری هەندێك دانیشتنی ڕاوێژکاری خەمو پەژارە بکەن. لەئەنجامدا، دووانەکە پەیوەندییەکەیان بنیادنا.

چەند مانگێك دواتر، ڕێبیکا لەکۆمپانیا و کتێبخانە خۆبەخشییەکە بوو. یاریدەدەرەکە لێی پرسی:" ئایا ئەو شتەت دەستکەوت کە دەتویست؟" ڕێبیکا وتی:"زۆر زیاترم دەستکەوت لەوەی کە خەونم پێوە دەبینی. کتێبەم دەستکەوت کە دەمویست و دەستگیرانەکەشم دەستکەوت، هەموویان لەهەمان بەشدا. لە ١٥ ی ڕەزبەردا هاوسەرگیری دەکەین.

کتێبفرۆشەکان زۆر دڵخۆشبوون. بڕیاریاندا خۆبەخشانە پێشوازی ئاهەنگەکە ڕێکبخەن لەکتێبخانەکە. ڕەفەی کتێبەکان گواستراەوە، مێز و کورسییەکان بەکرێگیران، گوڵەکانیش کڕدران، جوانکارییەکان هەڵواسران، بەشی دیاری پێچانەوەکە بوو بەچێشتخانە.

خاوەنکارەکان ئانی و جۆ دەستیان لە کتێبفرۆشتن هەڵگرت و کێکی هاوسەرگیرییەکەیان پێشکەشکرد. ڕووداوێکی خەماوی، تایبەت بوو.

ئانی و جۆ نیشانەیەکی زیندوون، خۆشی لەپێکەوەبەستنی هەوڵ و خەیاڵەوە دروست دەبێت. بڕیاربدەیت کە بەشداربیت و بڵێیت:" دەتوانم هاوکاری پێشکەش بکەم." زۆر ئاسانتر دەبوو بۆ ئانی و جۆ کە بڵێن:" ئەوە هۆبەکەمان نییە. ئێمە پەرتوکفرۆشین. ئاهەنگەکان ئەنجام نادەین."

جگە لەهەبوونی کتێبی باش، کۆمپانیا و کتێبخانە خۆبەخشییەکە هەفتانە باندەکانی

جاز بانگهێشت دەکەن، کۆڕی شیعرخوێندنەوە دەگرن، وزرك شۆپ و وانەکانی ماسیگرتن ئەنجامدەدەن، تەنانەت ڕۆژی جیهانیی ئاژەڵە ماڵییەکانیشیان هەیە. یەکشەممەی پێشوو بەرلەوەی سەردانیان بکەم سەد سەگیان هێنابووە ناو کتێبخانەکەوە!

ئەوە ئەو شتە نییە کە ئەنجامی دەدەیت، ئەوەیە چۆن ئەنجامی دەدەیت. ئەگەر خاوەنی کتێبخانەیەکیت یان بەلەم دروستکەرێکی یان دایەنێکی. دەتوانی ئەو شتە ئەنجامبدەیت کە خەڵکێژ ئەنجامی دەدەن یان هەندێ خەیاڵ بەکاربهێنیت.

بەکورتی:

خۆشی لەتەنجامدانی شتەکەت و بەکارهێنانی هەموو توانا و زیرەکییەکەتدایە لەبەرئەوەی خۆت هەڵی دەبژێریت، نەک لەبەرئەوەی کە پێویستە.

لام گرنگ نییە کە چی ئەنجامدەدەم، تا ئەو کاتەی دەوڵەمەند و بەناوبانگ دەبم!

وشەی کۆنی زمانی هیندی بۆ "نامانجت لەژیاندا"(دهارما) یە کە لەئایینی هیندییەکاندا بەواتای" یاسا سروشتییە بنەڕەتییەکانی گەردوون" دێت، بەپێی یاسای (دهارما)، هەریەکێکمان بەهرەی بێهاوتامان هەیە کە لێرەین تا بیاندۆزینەوە. کاتێك ئەو بەهرانە دەردەخەین، خۆشی دەدۆزینەوە. بەگوێرەی یاساکە. ڕەنگە زیاتر دەرفەتی دۆزینەوەی ئەو بەهرانەمان هەبێت کاتێك دەپرسین:" دەتوانم چی ببەخشم؟" تا ئەوەی بڵێین:" دەتوانم چی بەدەستبهێنم؟"

(بیل گەیتس) یەکێکە لەدەوڵەمەندترین پیاوانی جیهان. کاتێك گوێبیستی دەبیت قسەبکات، ئاشکرایە کە زیاتر بەپرۆگرامی سۆفتوێر خۆشحاڵە تا پارە. (نیلفیس پرێسلی) دەستی بەگەشت نەکرد تانەوەی سەروەتێك پەیدابکات، گەشتیکرد تا ڕیکۆردێك تۆماربکات. دەوڵەمەندبوون ئامانجەکە نییە، دەستکەوتێکی لاوەکییە.

کاتێك دێتە سەرباسی ناوبانگی، زۆربەی کەسە بەناوبانگەکان بەبێزارکەر و نائاسودەی دەزانن. بۆچی دەتەوێت کۆمەڵێك کەسی نامۆ بەسەر پەرژینی دواوەی خانووەکەتدا سەربکەون؟ مەبەست لەهەبونی پەنجا وێنەگر بەدەوری شەقامەکەدا بەوێنەگری نزیککەرەوەوە ڕوو لەپەنجەرەی گەرماوەکەت چییە؟

چی دەبوو ئەگەر هەموو ان ئەو کارەیان ئەنجامبدایە کە حەزیان لێی بوو؟ کێ ڕێگاکانی پێکەوە دەبەستەوە؟

هەرچەندە ڕەنگە کاری تۆ نەبێت، هەندیك کەس خۆشیان لە پێکەوەبەستنی ڕێگاکان دێت... بێ تەلەفون، هەوای پاك، بارهەڵگرە گەورەکان، میوزیکی وڵات...سودی خۆی هەیە. دراوسێکەمان (وولف گانگ) نەشتەرگەریکەرە، بەم دواییانە لەکاتی نانێکی ئێوارەی سپاگێتی بۆلۆگنیزدا، ئەو پاش نیوەڕۆیە بەسەرهاتێکی سەبارەت بەئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکی دڵخۆشکەری مایەسیری بۆ گێڕاینەوە. کاتێك هەوڵمدا خەیاڵ بکەم کە خۆم نەشتەرگەری پشتی کەسێك دەکەم، بیرم کردەوە:"وولفی بەڕاستی

کۆمیدییە" دواتر بۆم دەرکەوت کە گاڵتەی نەدەکرد، وواڵفی شەیدای هەڵدرینی خەڵکییە بەتەواوی و حەزی بە مایەسیری باش هەیە. کاتێك وواڵفی باسی مایەسیرییەکان دەکات، زیندوو دەبنەوە!

کەسانی جیاواز حەز بەئەنجامدانی شتە جیاوازەکان دەکەن. هەموومان بەئاراستەی جیاواز و بەخێرای جیاواز دەجوڵێین. کاتێك دەچیت تا دەست بەکارێك بکەیت کە حەزت لێیە، کەسێکیتر دەبێت تا ئەو کارەیە بەباشی ئەنجامبدات کە وازت لێهێناوە.

ئەگەر دەست بەئەنجامدانی ئەو شتە بکەم کە حەزم لێیە، ئایا کێشەی کەمترم دەبێت؟

ئەخێر! ئەرکت ئەوە نییە لەژیاندا بێ کێشەبیت، ئەرکت ئەوەیە کە خۆشحاڵ بیت! باشترین هەل بۆ سەرکەوتن لەئەنجامدانی ئەو شتەدایە کە حەزت لێیە. حەزلێبوون ووزەیە، هەرشتێك کە بەحەزەوە ئەنجامی دەدەیت پڕدەبێت لەو "جۆری ووزەیە". ئەو جۆرە ووزەیە ڕەنگە ببێت بە دۆلار، بەڵام مانای ئەوە نییە بێ ووزە و بێ ئازار. کێشەم لەگەڵ هەندێك لەکتێبەکانی سەردەمی نوێدا هەیە کە بەشێوازێکی باش باس لەشتەکان دەکەن، پەیامەکەیان ئەمەیە:"تەنها شوێن خەونەکەت بکەوە و پارەی نەخت بە عەرەبانەی دەستی ببەوە بۆ ماڵەوە."

بەکورتی:

ئەنجامدانی ئەو شتەی کە حەزت لێیە، ڕەچەتە نییە بۆ ژیانێکی ئاسانتر، ڕەچەتەیە بۆ ژیانێکی خۆش، پێدەچێت بەرپرسیارێتی زیاتر وەربگریت و کێشەی زیاترت توش بێت!

"دڵخۆشبوون"

کاتێك دەستنوسی یەکەم کتێبم "دڵخۆشبوون!" بەرد بۆ بڵاوکەرەوەکان، هەموویان وتیان:" کۆتا شت کە جیهان پێویستیەتی نامیلکەیەکیتری باشتربوون و دڵخۆشبوونی خودییە. هەروەها وتیشیان کە بۆ نوسینی کتێبەکانی وەك "دڵخۆشبوون!" دەبێت کە دکتۆری نەخۆشیی دەروونی بم، جگە لە کەسێکیان پێی وابوو کە دەبێت دکتۆرێکی نەخۆشیی دەروونی ببینم!

بەڵام پاش ساڵ و نیوێك لەرەتکردنەوەکان، میدیا ماستەرم دۆزییەوە، بڵاوکەرەوەیەك بەخەیاڵەوە، لە سەنگاپور. بەزوویی میدیا ماستەر پێیان وتم کە بازاڕی کتێب زۆر پێشکێدارە و ڕۆژنامە و تیڤییەکان کەمتر حەزیان بەنوسەرە نەناسراوەکان دێت. پێویستمان بەستراتیژییەك بوو.

بڕیارماندا کە "دڵخۆشبوون!" ببەین و ڕوبەڕووی خەڵکی بکەینەوە. کاتێك کتێبەکەمان بڵاوکردەوە لەسەنگاپور، هەڵگری وێنەکێشیەکەم بەرد بۆ زۆربەی کتێبفرۆشیەکان لەشارەکەدا. وێنە کارتۆنییەکانم کێشا و سەبارەت بەفەلسەفەکانم قسەم کرد و کتێبەکانیشم نیمزاکرد. لەقوتابخانە نامادەیی و زانکۆکاندا قسەم بۆ قوتابیان کرد و لەدامەزراوەکانیشدا، قسەم بۆ ستافەکان کرد. پابەندی ئەم پلانانە بووین هەتا "دڵخۆشبوون!" بوو بەپڕفرۆشترین کتێب لەلیستی کتێبەکانی سەنگاپوردا و دواتر هەمان ستراتیژیمان لە ماليزیا و ئوستورالیا و چەند شوێنێکیتریش بەکارهێناوە.

شەش ساڵم لە گەشتکردنی وڵاتان بەتەواوی گۆی زەویدا بەسەربرد، لەعەمارەکان و سجنەکاندا وتارم پێشکەشکرد و وێنەی کارتۆنیم لەهەزار سەنتەری بازاڕکردندا کێشا. کتێبی داهاتووم دەبێت" مۆڵەکانی بازاڕکردنی جیهان " بێت. بۆ زۆربەی بەشەکان خۆشیم لەپڕۆژەکە بینی، بەڵام ڕۆژانێکیش هەبوون کە خەیەرم دەبوویەوە لەژووری نوتێلەکەدا و بیرم دەکردەوە:" نەگەر بچمە ناو کتێبفرۆشییەکیترەوە دەرشێمەوە!"

کتێبفرۆشییەك لەیەك کاتدا، شارێك لەیەك کاتدا، وڵاتێك لەیەك کاتدا، کتێبی "دڵخۆشبوون!"مان بەرد بۆ بازاڕی نێودەوڵەتی و بەرهەمەرە ڕۆژنامەکان و وێستگەی تیڤییەکان دەستیان کرد بەبانگکرددمان!

هەندێك خۆشیمان بینی بەدرێژای ڕێگاکە، ڕێکلامێکی تەواومان بۆ کتێبەکە لەئوستورالیا ئەنجامدا لەماوەی هێرشێکی ئاسمانیدا. لەنیوزلەندا بانگهێشتیان کردم تا لەڕادیۆ وێنەی کارتۆنی بکێشم!

بۆ بڵاوکردنەوەی"دڵخۆشبوون!" لەئەمریکا. ئاهەنگێکی گۆکتێلمان ڕێکخست بۆ میدیا لەسەفارەتی نوستورالیا لەپێنجەمین ساڵیادی مانهاتاندا. بانگهێشتنامەکانمان نارد بۆ هەموو ئەوانەی کە ئاسراو بوون وەك هەموو ڕۆژنامەکان، نوسینگەی هەواڵەکان وێستگەی تەلەفزیۆنەکان و وێستگەی ڕادیۆکان لەڕۆژهەڵاتی دورگەی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا. خزمەتگوزاری دوو سەد کەسمان پێشکەش کرد. گەشتم کرد بۆ نیویۆرك بۆ بڵاوکردنەوەی لە ٢٠ - ٦ - ١٩٩٠ دا. کاتێك کە ڕوویدا لە ٢٠ ی مانگی ٦ دا، ئەو ڕۆژە بوو کە هەروەها کەسێکیش بەناوی نێڵسۆن ماندێلا گەشتی کرد بۆ نیویۆرك. چەند میدیا پێیان وابوو کە ئەندریۆی بچوك هەواڵێکی گەورەترە تا نێڵسۆن ماندێلا؟ سفر.

ئەگەر تائێستا ئاهەنگێکی گۆکتێلت بەتەنها سازکردووە، بەتەنها خۆت و یازدە گارسۆن، دەزانیت کە خزمەتگوزارییەکە لەبیرنەکراوە.

خەڵکی پرسیارم لێدەکەن:" بۆ فرۆشتنی ملیۆنێك کتێب چییت ئەنجامدا؟" پێیان دەڵێم: ملیۆنێك میلم بڕی، پێنج سەد وتارم پێشکەشکرد. هەزار چاوپێکەوتنم ئەنجامدا و بیست و سێ جاریش جانتاکەم ونکرد!"

ئەم چیرۆکە سەبارەت بەکتێبەکان و کارەکان نییە. سەبارەت بەهەر پرۆژەیەکی سەرکەوتووە کە گرنگی پێدەدەیت هەر ناوێکی لێدەنێیت. لە هەرشوێنێکەوە دەستپێبکە کە دەتوانیت، هەموو شتێك ئەنجام بدە کە دەتوانیت. زیاتر سەبارەت بە هەوڵە نەك بەخت.

سۆز

کاتێك گرنگی بەو شتە دەدەیت کە ئەنجامی دەدەیت، بەرۆشی بەناویدا دەتبات.

کاتێك بەسۆز بیت پێویست ناکات کەس هانت بدات.

ئەگەر "چێشتخانەی خەونەکەت" بکەیتەوە، کەس نەیەت بۆ شت خواردن و تۆش بەردەوام ڕەچەتەی نوێ بیرۆکەی نوێ، شوێنی نوێ تاقی دەکەیتەوە هەتا شوێنەکە بڕدەبێت لەخەڵکی. ئەگەر سەرەتا بێپارەیت، پەرۆشییەکەت دەبەیت بۆ کەسێك کە پارەی زیاتری لە خۆت هەیە و شەریکێك پەیدادەکەیت. بەناو بێنومێدیەکان و چەند چێشتلێنەرێکدا دەڕۆیت، بەڵام لەدڵتدا دەزانیت کە دەرفەتی سەرکەوتن و بەدەستهێنانییت زیاترە. بەدڵنیاییەوە پێویستت بەوورەیەکی زۆر هەیە، بەڵام سۆزەکەت بناغەکەتە.

چالاکی لەهەستی ئامانجەوە دێت. قەرزاری خۆت و خەڵکانیترشیت کە نەو شتە ئەنجام بدەیت کە دڵخۆشت دەکات. خەڵکانی بێحەماسیش هەن لەجیهاندا کە تەواو سوتاون بێ ئەوەی لەسەر ئاگریش بووبن.

شوێنکەوتنی خەونەکەت گرەنتی سواربونێکی ئاسان نییە. ژیان زۆر کات

بەکورتی:

لە هەرشوێنێک هەیت، تۆ مرۆڤیت، درەخت نییت چەقت داکوتیبێت!

بەرەنگاریتر دەبێت، بەڵام دەست بە گەشتێکی دەرەکی دەکەیت کە دەست بەگەشتە ناوەکییەکە دەکات. هەڵێکت هەیە تائەوەی خونچە بکەیت و ببینیت کە بەڕاستی تۆ کێیت.

بەهانەت چییە؟

ڕەنگە ئەم بەشەیەت بەتوڕەییەوە خوێندبێتەوە، بیرت کردبێتەوە:" ئەندریۆ، شتێکی باشە ئەو شتە ئەنجام بدەیت کە خۆشت دەوێت، بەڵام تۆ بارودۆخەکەی من نازانیت."

ئەگەر خەونی بەدیهێنراوت هەیە، بەهانەکانت ڕوون بکەوە، زۆرکات لەگەڵ خۆمان ڕاستگۆنین، شتانێك دەڵێین کە مەحاڵن، کاتێك ڕاستییەکە ئەوەیە، ئەوانە زۆر کێشە دروستکەرن.

ماری دەڵێت:" بەڕاستی حەزم لەخوێندنی شوێنەوارناسی هەیە، بەڵام بەدڵنیاییەوە ئەوە مەحاڵە." ئەو شتەی کە بەڕاستی مەبەستیەتی ئەوەیە:" بۆ خوێندنی شوێنەوارناسی، پێویستم بە یەکێك لەم شتانە دەبێت:

" بەدەستخستنی مەرجە پێویستییەکانی وەرگرتن"

" شاگردی دوای دەوام لە"خوارەنگەی مستەر جۆ"

" وەرگرتنی قەرزێك"

" واز لەچونەدەرەوەی نانی نێواران بهێنم بۆماوەی چوار ساڵ "

یان " هەموو ئەوانەی سەرەوە"

(ماری) بڕیاریدا کە شوێنەوارناسی شایستەی ئەو جۆرە هەوڵدانە نییە، لەڕاستیدا، ماری دەڵێت:" ئەگەر پێت وایە کە بەو هەموو شتەدا دەڕۆم، ئەوا گەمژەیت!"

(جیم) دەڵێت:"حەزم لێیە کە خاوەنی ئەپارتمانێکی بچوکی خۆم بم." ماوەی بیست و سێ ساڵە هەمان شت دەڵێتەوە. ئەو شتەی کە جیم مەبەستیەتی ئەوەیە:"حەزم لێیە کە ئەپارتمانی خۆم هەبێت، ئەگەر:

" پێویست نەبوایە زەحمەتتر پارە خەزن بکەم"

" پێویست نەبوایە زەحمەتتر کار بکەم"

" پێویست نەبوایە لەو شوێنەدا بژیم کە ئەپارتمانەکان هەرزانترن" جیم لەبەکرێگرتنی خانوو بەردەوامە.

ماری و جیم بڕیارە گونجاوەکانیانداوە کە ئەڕاستن و نە هەڵەشن. ئەوە باشە. ئەوە

ڕوخێنەرە کاتێك وا خۆیان نیشان بدەن کە هیچ هەڵبژاردنێکیان نەبوو.

چەند کەس سوێند دەخۆن کە مەحاڵە پیشەکان بگۆڕدرێن، تا ئەو کاتەی جەڵتەی دڵ فایلیان دەکات؟ بڕیاربەدەست دەبین یان دۆخەکان و کەسانێتر بڕیارمان بۆ دەدەن.

بۆچی چاوەڕێی دکتۆرێك دەکەیت تا پێت بڵێت شەش مانگت ماوە تائەوەی دەست بەئەنجامدانی ئەو شتە بکەیت کە حەزت لێیە لەژیاندا؟

چی دەبێت ئەگەر خەونەکەم مەحاڵ بێت؟

مرۆڤەکان شتە باوەڕپێنەکراوەکان ئەنجامدەدەن، سەرنجی ڕۆجێر گرۆفۆرد بدە، پیاوە ئەمریکییەکە کە بەقاچێك و دوو قۆڵ و بێدەست لەدایکبوو. ڕۆجێر بوو بەیاریزانێکی سەرکەوتوی تێنس. ناوبانگێکی پیشەگەرانەی بەدەستهێنا و ڕاهێنەرایەتی تێنسی دەکرد بۆ سەرچاوەی بژێوی ژیانی. دەتوانیت چیرۆکەکەی بخوێنیتەوە لەکتێبەکەیدا بەناوی"یاریکردن لە دڵەوە"چیرۆکەکەی (ڕۆجێر) وات لێدەکات کە بۆ جاری دووەم سەیری خاڵە لاوازەکانت بکەیتەوە.

(دیجیتاڵ دانی فێرندالی) لە کالیفۆرنیا دارتاش بوو تاکو شێرپەنجەی قورگی گرت و سندوقی دەنگی لابرا. کاتێك چیتر نەیدەتوانی قسەبکات، بوو بەکەسێکی میوزیك ژەن! دان وشەکانی تایپکردە سەر لاپتۆپێك، لاپتۆپەکە قسەکردنەکە دەکات!

شێوازێك لەنێو خەڵکیدا هەیە کە خەونەکانیان بەدیدەهێنن زۆربەی جار لەڕێگەیەکی زۆر دوورەوە دەستپێدەکەن. کەسانێکی لاواز پەیدادەکەیت کە تەنگەنەفەسییان هەبووە بوون بەوەرزشکاری پاڵەوان، کەسانێکی سەرمایەدار پەیدادەکەیت کە مایەپوچ بوون، هەزاران چیرۆکی کۆچبەری نەخوێندەواران پەیدادەکەیت کە بوون بە پرۆفیسۆری کۆلێژ و سەرۆکی کۆمپانیاکان.

کاتێك کە ڕەنگە سەرکەوتوو نەبیت لەئەنجامدانی شتێکدا، توانای باشتربوون و باوەڕبەخۆبوونی کەسبیت بەرەوپێشدەبەیت تائەوەی بەردەوام بیت لەژیان، ئەو هێزەی

که بەرهوپێشی دەبەیت تاکو بەردەوام بیت لەژیان، دەبێت بەچەکە نهێنییەکەت.

بەکورتی:

هەمیشە هەڵبژاردنمان هەیە. نەگەر شتێک نەنجام نادەیت نەوە لەبەرنەوەیە کە ووزەکەت لە شوێنێکیتردا بەکاردەهێنیت. پرسیارەکە نەوە نییە:" بۆچی نەمە مەحاڵە؟ پرسیارەکە نەوەیە: "نامەوێت چی نەنجام بدەم؟" کاتێک دەڵێی:" ئەم شتە نەنجامدەدەم، بەلامەوە گرنگ نییە کە چەند سەختە" ژیان دواتر دەست بە پشتگیریکردنت دەکات.

دەستپێبکە!
ئازایەتی
تاقیکردنەوەی شتە نوێیەکان.
نهێنی توانا
بۆچی تۆ نا؟

دەستپێبکە!

ئایا تانێستا ئەمە ڕوویداوە بۆت؟ لەسەر مێزەکەت دانیشتبیت لەماڵەوە یان لەکاردا، تەلەفونەکەت زەنگی لێدابێت. پەیوەندیکەرەکە داوات لێبکات کە ژمارەکەی بنوسیت. داوای لێبوردن دەکەیت:" یەك خولەك تا شتێك بدۆزمەوە پێی بنوسم." بۆ هەڵمەکەت دەگەڕێیت، دەست بەهەڵدانی شتە کۆنەکان دەکەیت بەدەوری مێزەکەتدا. کۆمەڵێك لە وەسڵە پزیشکییەکان، بلیتی هێڵە ئاسمانییەکان، ئەسپەردەی بیمەکان، کارتۆنی پیتزاکان. قەترەی لوت، کوپی قاوەکان و ڕۆژنامە کۆنەکان." ببورە کە چاوەڕوان تۆم هێشتەوە، ئەمە پاندانێکە لێرە..."

خۆت بەچەکمەجەکاندا دەکێشیت لەنێو پاتری لایتەکاندا، ددان پاککەرەوەکان، کتێبی کێش دابەزاندن، وێنەی گواستنەوەکان، پارە وردەکان لەهۆنگ کۆنگ، سلە بۆیەی منداڵێك. سلە بۆیەیەك! ژمارەکە بەڕەنگێکی زەردی لیمۆیی دەنوسی و هەڵیدەواسیت.

بڕیاردەدەیت:"ئیستا کە ئەسپەردەی بیمەکانم دۆزیەوە، دواتر دەیانخەمە فۆڵدەرێکەوە. بلیتەکانی هێڵی ئاسمانی لەفایلی"گەشت"دا ڕیز دەکەیت و کوپەکانی قاوە لەقاپ شۆرەکەدا، بەرلەوەی بزانیت... سەرکەوتوو بوویت. خەتکۆژێنەوەکان لەچەکمەجەی سەرەوەدا دادەنێیت، کتێبی ژمارە تەلەفونەکان لەسەر ڕەفەکە دادەنێیت، کارتۆنی پیتزاکان بۆناو زبڵدانەکە. تەنانەت قاوەی چکلێتەکانیش بەتەلەفزیۆنەکەوە دەسڕیت.

دەستبەجێ دەتوانی خەیاڵ بکەیت..."دەکرا ئۆفیسێکی ڕێکوپێکم هەبێ." کەمێك هەست بەشڵەژان دەکەیت و دەست بەپلاندانان دەکەیت:" بەنیازم فایلی تازە بەنیشانەی کۆدی ڕەنگاو ڕەنگەوە دروستبکەم، دەستەیەك پاندانی ڕەنگاو ڕەنگ دەهێنم، تەنانەت هەموو هەفتەیەکیش سەبەتەی خۆڵەکەم بەتاڵ دەکەمەوە!" ئێستا نەرکێکت هەیە کە لەنامێرەکانی نوسین گەورەترە. تۆ خاوێنترین جێگای کار لەدنیادا دروست دەکەیت!

بەکورتی:
"کەسی زانستخواز بەکردار دەژی، نەک بیرکردنەوە لەکردار. "
(کارلۆس کاستانەیدا)

تا نیوەشەو دەرزەنێك پاندانت دۆزیوەتەوە، ئایا گرنگە؟ نەخێر! ئێستا خۆشییەکی زۆر بە گسکی کارەباییەکە دەبینیت.

ئەمە یاسای خاوێنکردنەوەی نوسینگەیە، بۆ نوسینی ڕاپۆرت، هەڵکەندنی چاڵەکان، ئەنجامدانی ئەرکەکەت و شۆردنی سەیارەك بەرقەرار دەبێت. بەئەنجامدانی شتەکان دڵخۆشدەبیت پاش ئەوەی دەستت پێکرد. بڕیار بدە و دواتر هەست بە ووزە و خۆشییەکە دەکەیت.

زۆربەی جار ئەو هەڵەیە دەکەین کە دەڵێین:" کاتێك ووزەکەم دەستکەوت، هەموو بەیانییەك دەست بەڕاکردن دەکەم!" نەخێر! سەرەتا دەستپێبکە." کاتێك هەستم بەپەرۆشی زیاتر کرد، کارەکانی ماڵەوە دەکەم." هەڵەیت! "کاتێك ووزەم هەبێت، دەست بەکارە بچوکەکەی خۆم دەکەم!" نەخێر!

پاش ئەوەی کە دەستت پێکرد ووزە و پەرۆشییەکەت بۆ کارەکە دەستدەکەوێت. ووزەکەت دەستدەکەوێت لەئەنجامدانی بەشداریکردنەکەت. نەیێنییەکە ئەوەیە کە دەستپێبکەیت.

شتێکیتر سەبارەت بەدەستپێکردنی شتەکان ئەوەیە... تۆ هەرگیزاو هەرگیز بەتەواوی بۆ هیچ شتێك ئامادە نابیت! بۆ دەونە، وتارێکی گشتی؟ ئایا تا ئێستا سەد لەسەد بۆ وتارێك ئامادەبوویت؟ نەخێر، گرنگ نییە چەندجار دەینوسیتەوە، گرنگ نییە

ماوەیەکی درێژ لەفێربوونیدا بەسەردەبەیت. بەخۆت دەڵێی:" خۆزگە کەمێك کاتی زیاترم دەبوو..." هاوسەرگیری بەدمونە وەربگرە. ئایا تائێستا بۆ هاوسەرگیری ئامادەبوویت؟ ئایا بەتەواوی ئامادەیت کە چی بەدوادا دێت؟ پێناچێت. بەباشترین شێوە خۆت ئامادە بکە کە دەتوانیت، دواتر هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە و بەهەروشییەوە دەستپێبکە.

فرێد دەڵێت:" جۆرێك لەگرەنتیم پێبدە کە من شکست ناهێنم، دواتر دەستپێدەکەم." نەخێر فرێد. تۆ خۆت بۆ ئەنجامدانی شتێك تەرخان بکە، بەباشترین شێوە خۆت ئامادە بکە و دواتر دەستپێبکە *بەبێ هەموو وەڵامەکان و بێ هیچ جۆرە گرەنتیەك.*

بەکورتی:
بەئەنجامدانی شتەکان
هاندەدرێیت نەک
بیرکردنەوە لێیان. کردار
خۆشحاڵت دەکات و
دەرفەتەکانیش
ئاشکرادەکات. بڕیارەکە
بدە.

جیددیبه.

هەموو هاندەرەکان و دەروونزانەکان دەڵێن:" پێویستە " متمانەت بەخۆت هەبێت" نەوە مانادارە، بەڵام بەرلەوەی بتوانی متمانەت بەخۆت هەبێت، پێویستە باوەڕت بەخۆت هەبێت.

زۆرێك لەخەڵکی ترسنۆکن کاتێك دێتە سەرباسی بەڵێن و خۆتەرخانکردن. دەڵێن شتێك ئەنجامدەدەن و ئەنجامی نادەن. بەڵێندەدەن هاوکاریت بکەن، دەڕۆن بۆ ماسیگرتن. بەڵێندەدەن حسابەکانیان بدەنەوە، وڵات جێدەهێڵن! دواتر سەیریان لەوە دێت بۆچی ژیانیان سەرکەوتوو نابێت.

تەنها خۆت بۆ شتێك تەرخان بکە کە دەزانیت ئەنجامی دەدەیت یان چی بەدوایدادێت. ئەگەر پێویست بێت چەند بەڵێنێك بدە و خۆشتی بۆ تەرخان بکە، بەڵام هەرشتێك کە دەڵێی ئەنجامی دەدەم، ئەنجامی بدە. وردەوردە وشەکانت دەبن بەپاسای تۆ، ئەوە ئەو کاتەیە کە متمانەت بەخۆت هەیە.

ئازایەتی

"دڵنەوایی وەك خزمەتکارێك دەستپێدەکات و دەبێت بە بەڕێوەبەر"

(جوبران خەلیل جوبران)

کەسانێك هۆنراوەی گۆرانییەکان دەنوسن سەبارەت بەوتنی گۆرانی لەبەربارانەدا. بەڵام لەژیانی ڕاستیدا کاتێك کە تەڕدەبن، بۆڵەیان دێت. کەسانێك حەزیان لە سەیرکردنی نیندیانا جۆنز هەیە کە لەشوێنێکدا تا ئەژنۆیان دێت بەناو مار و جاڵجاڵۆکەدا دەپەڕنەوە، بەڵام کاتێك سیلێنی نۆفیسەکەیان لەکاردەکەوێت، تووڕەدەبن. ڕەنگە ئەگەر سەرکێشی کەمتر لەڤیدیۆ تۆمارکەرەکەماندا هەبوایە، بۆ سەرکێشی زیاتر دەگەڕێین لەژیانی ڕۆژانەدا.

"ئاسودەییبوون" باشترە، من باسی "پارە ناکەم ئاسودەییە. قسە لەسەر "دۆخی"ئاسودەیی دەکەم. زۆربەی فشارەکانمان بەهۆی خووگرتنمان بەئاسودەییەوە دروست دەبن... فڕۆکەکان پێویستە هەمیشە لەکاتی خۆیاندەبن، ڕێژەی کارەکانمان هەموو کات دەبێ ئاسان بن. پارەی بێبارمتە دەرهێنراوەکانی بانك دەبێ ئاسودەبەخش

بن:

ناسودەیی زۆر زۆر بێزارکەر دەبێت. مێشکمان لەکاردەکەوێت! تا پاسای کەمتر دەربکەیت کە ژیان دەبێت چۆن بێت و چۆن هەست بکەیت، ناسانترە بۆت کە وەڵامی هەرشتێك بدەیتەوە کە ڕوودەدات.

ئەگەر شوێن هەرجۆرە خەونێك کەوتیت هەندێك کات ناناسودە دەبیت و ڕەتدەکرێتەوە، ڕەخنەت لێدەگیرێت، بێپارەی نەخت دەبیت و ماندوو دەبیت. کاتێك بەختێکی ناخۆش دێتە ڕێگات. وەك بەشێك لەپرۆسەکە ببینە. سەرسامبە، مەدهۆشبە، خۆشحاڵبە. خۆشییەکە لە دۆخە ناخۆش و ناڵەبارەکاندا ببینە.

شتێکیتر سەبارەت بەناسودەیی کە بەدیدەکەیت ئەوەیە زۆرجار نازایەتی زیاتر لە زیرەکی پاداشت دەکرێت. ئەمەش زۆرێك لەخەڵکی بێئومێد دەکات. فرێد دەڵێ:" من زۆر زیرەکم، دوو بڕوانامەم هەیە و ناتوانم باوەڕ بەوە بکەم کەسانێك کە لە من تەمەڵترن کاری باشتریان دەستدەکەوێت و پارەی زیاتر پەیدادەکەن!" وەك پاسایەك، پاداشتەکان دێن کاتێك ناوبانگی و پارەکەمان دەخەینە مەترسییەوە، یان هەردووکیان.

بەکورتی:

نازایەتی ئامادەنەبونی ترس نییە. نازایەتی کرداری خۆی دەکات سەرەڕای ترس. کەسانێک کە هیچ ناکەن بە ژیانیان نەوەندە ترساون وەک کەسانێک کە مەترسی گەورە دەبڕن. تەنها ئەوەیە کە گرووپی یەکەم لەسەر شتە بچوکەکانیش ترسیان لێدەنیشێت، بۆچی لەشتێکی گرنگدا نەترسن؟

ئایا وانەکان تەنها لەو کەسانە فێربوویت کە تۆیان پێ پەسەند بووە و لەگەڵت میهرەبان بوون؟"

ئایا وانە گەورەکان فێرنەبوویت لەو کەسانەی کە ڕەتیانکردیتەوە و دژی تۆ خۆیان لەباوەشگرتووە؟" (وۆلت ویتمان)

فریـودان دەوردانـی خۆمانـە بـەهاوڕێ و هاوپیشـەکان کـە پێمـان دەڵـێن دەمانـەوێت گوێبیستی چی بین. دواتر کاتێك شتەکان لەپەکتر دادەبڕێن، کەسێکمان هەیە کە دەڵێ:" هەڵەی تۆ نییە!" شتێکی بەنرخ هەیە لەهەبوونی کەسانێك کە بەرهەنگارمان دەکەنـەوە. ئەوە تەنها کەمێك کەمتر ناسودەنرە.

هەڵوێست وەرگرە

"ئەگەر وا هەستبکەیت فریودراویت، پێدەچێت کە وابێت" (چین نینگ چو)

شوێنکەوتنی دڵت مانای ئەوە نییە کە ئەرمو نیان بە. جیهان شوێنێکی سەختە و یاساکانی گەردوونیش توندن. بەرخە لاوازەکە لەلایەن ڕێوییەکەوە دەخورێت. هەروەها کەسانی لاوازیش دەخورێن! کاتێك لاوازیت، ڕێوییەکان وەك نامانجێکی ئاسان دەتبینن و دڵڕەق دەبن بەرامبەرت و پێتەوەدەدەن.

ڕۆژێك بۆقێك لەتەنیشت جۆگەیەکدا دانیشتبوو. دووپشکێك بەوێدا تێپەڕی و وتی:" کاکی بۆق حەزم لێیە بەم جۆگەیەدا بپەڕمەوە، بەڵام من دووپشکم و ناتوانم مەلە بکەم. ئایا ئەوەندە بەڕەحم دەبیت لەگەڵم کە لەسەر پشتت بمپەڕێنیتەوە؟"

بۆقەکە وتی:"بەڵام تۆ دووپشکیت و دووپشکەکانیش بەبۆقەکانەوە دەدەن!"

دووپشکەکە وتی:" بۆچی پێتەوەدەدەم؟ دەمەوێت بچمە ئەوبەر!"

باشە "بۆقەکە وتی" سواری پشتم ببەو دەتپەڕێنمەوە." ئەوان لەنیوەی ڕێگاکەدابوون لەجۆگەکەدا کاتێك دووپشکەکە بە بۆقەکەیەوەدا، لەتاو ئازاردا دەجولایەوە، لەکۆتا هەناسەیدا، بۆقەکە وتی: "بۆچی ئەوەت کرد؟" ئێستا هەردووکمان دەخنکێین!"

دووپشکەکە وتی: "لەبەرئەوەی"من دووپشکم و دووپشکەکانیش بەبۆقەکانەوە دەدەن!"

ئاگاداری دووپشکەکان بە! کەسانێك لێرە کە بەلایانەوە گرنگ نییە بخنکێن، ئەگەر بتوانن تۆش ڕادەکێشنە خوارەوە تا بخنکێیت.

هەندێك کەس دەبێت خۆتیان لێلابدەیت هەندێك کات پێویستە بوەستیت و بجەنگیت. کەی ئەو بەرگرییە دەکەیت؟ تەنها دەتوانیت لەخۆت بپرسیت! ئەو شتەی کە

پێم وایە دادپەروەرانەیە؟ دواتر شوێنی خۆت بگرە بەبێ گوێدانە ئەوەی ئاخۆ کەسانێکی تۆیان بەدڵە یان پێیانوایە کە کەسێکی باشیت.

دەتوانیت خۆت ماندوو بکەیت بەهەوڵدان بۆئەوەی کە هەمووان تۆیان بەدڵ بێت، یان لەگەڵت هاوڕابن و لەکۆتاییشدا، تۆیان بەدڵ نابێت و ناشزانیت کە تۆ کێیت.

لەکۆتاییدا، دەتوانیت تەنها پشت بەڕێبەری ناوەوەت ببەستیت. بەشێوازێکی سادەتر شوێن دڵی خۆت بکەوە.

تاقیکردنەوەی شتە نوێیەکان.

ئەگەر ئەو شتە ئەنجامبدەیت کە هەمیشە ئەنجامتداوە، ئەوەت دەستدەکەوێت کە هەمیشە بەدەستت هێناوە.

پرسیار لەکەسانی "نازا" بکە کە چۆن بوێریان دۆزیەوە تا واز لەکارەکانیان بهێنن و دەست بەبازرگانیەکانیان بکەن، خانوبەرە بکڕن، بڕۆن بۆ وڵاتانی جیاواز هەرشتێکی نوێ بکەن. ڕێگایەکی باو دەدۆزیتەوە.

پرسارەکە کە لەخۆیانی دەکەن:"ئەگەر خراپترین شت ڕووبدات، دەتوانم مامەڵەی لەگەڵ بکەم؟" کاتێك وەڵامەکە:"بەڵێ" یە خۆیانی بۆ تەرخان دەکەن. ئەوە نهێنییەکەیە بۆ مەترسییە گەورەکان و مەترسییە بچوکەکان...

دەونە: تێد دڵنیاییە سەبارەت بەکڕینی ئەپارتمانێك، دەپرسێت: خراپترین شت چییە کە دەکرێت ڕووبدات؟"

وەڵام: ڕەنگە کارەکەم لەدەستبدەم، ناچاربکرێم ئەپارتمانەکەم بفرۆشم لەئەبونیدا، ڕەنگە پاشەکەوتەکانم لەدەستبدەم و پێویست بێت سەرلەنوێ دەستپێبکەمەوە... بەخۆی دەڵێ:" دەستپێکردنەوەی سەرەتا بێنومێنکەر دەبێت بەڵام بەجۆرێك چارەی دەکەم." دەیکڕی.

دەونە: ئیان دەیەوێت داوا لە جەین بکات بۆ چونەدەرەوە، لە خۆی دەپرسێت:" خراپترین شت چییە کە دەکرێ ڕووبدات؟"

وەلام:" ڕەنگە کێکەکەی بگرێتە ڕوخسارم." ئیان دەڵێ: من بەو جۆرە مامەڵەکردنە ڕاهاتووم!" داوای لێدەکەم!"

دەونە: لویس دەیەوێت واز لەپزیشکی بهێنێت تا شوێنەوارناسی بخوێنێت دەپرسێت:" خراپترین شت چییە کە دەکرێ ڕووبدات؟"

وەلام: ڕەنگە باوکم زۆر توڕەبێت، هاوڕێکانم بڵێن من شێتم و ڕەنگە پێویست بێت دوو هێندە هەوڵبدەم."دەڵێ:" نەگەر خراپترین ڕووبدات، من دەژیم."

لە کورتی:
ڕێگایەکی نەرێیانە نییە کە
پرسیت:" خراپترین شت چییە کە
دەکرێت ڕووبدات؟" نەوە
ڕێگایەکی پێوانەکردنی
ویستنەکەتە. ترسە نادیارەکانت
گۆڕە بەتوانستە تایبەتەکان.
قبوڵکردنی مەترسیش دەبێت
بەشتێکی خۆشتر.

نهێنی توانا

کاتێك تیرهاوێژێك بێ بەرامبەر تیر بهاوێژێت،

هەموو پسپۆڕییەکانیشی هەیە

ئەگەر بۆ بەدەستهێنانی ناوزونەیەکی پشتوێنی مسین تیر بهاوێژێت،

ئەو شلەژاوە...

خەلاتەکە دابەشی دەکات

گرنگی پێدەدات.

زیاتر بیر لەبردنەوە دەکاتەوە

تا لەهاویشتنەکەی

پێویستی بۆ بردنەوە

تواناکەی کەم دەکاتەوە." (چوانگ تزو)

ئەگەر تائێستا تۆپێکت هاوێشتبێت یان گۆلێکت کردبێت، دەزانیت کە وەرزش لەیاریەك زیاترە. تێدەگەیت بۆچی گەنجە پێگەیشتووەکان، ژمێریارەکان، سایەقی بارهەڵگرەکان، ئەشتەرگەریکەرەکانی مێشك و کارمەندانی پشکنین رۆژانە پشوویان لەبەر ئەو خۆرە گەرم و بارانە بەخوڕەدا بەسەردەبەن بەیاریکردنی تۆپ. لەیاری تۆپی سەرمێزدا، لەیاریگای بادمینتندا، لەسەر لێژایەکانی خلیسکێنەی بەفردا دەتوانیت خۆت رۆشنبیر بکەیت سەبارەت بەیاساکانی ژیان. زیاتر لەخۆشییەکی گەورە، وەرزش فێرمان دەکات سەبارەت بەتوانا کەسییەکان.

هەندێك لەشتەکان کە فێری دەبین:

لەساتی ئێستادا بژی: دەکرێ زۆر بیربکەیتەوە. باشترین تۆپت دەهاوێژیت، باشترین تۆپت هەڵدەدەیت، باشترین تۆپ هەڵدەدەیتە ناو سەلەی باسکەکەوە کاتێك ئەنجامەکە لەبیردەکەیت. تا کەمتر نیگەران بیت سەبارەت بەبردنەوە و کەسانیترین جۆن بیردەکەنەوە، باشتر پێشکەشی دەکەیت.

ناچارکردنی شتەکان هەرگیز سەرکەوتوو نابێت: کاتێك توانای ڕاستی دێت کە ئارام بیت. هەوڵبدە بەهێزێکی شەڕانییەوە تۆبی گۆڵفەکە بەڕێڕەوەکەدا هەڵبدەیت! تۆ بەهێزترینیت کاتێك هەوڵنادەیت بیسەلێنیت کە بەهێزیت! هەروەها ئەمە بۆ بەڕێوەبردنی خەڵکیش دەبێت.

هێمنییت بپارێزە: تورەبوون هەرگیز سودی نابێت. ئایا تائێستا دیوتە یاریزانێکی گۆڵف تورەبوو بێت؟ ئەو مێزووە. ئەی یاریکەرە تورەکانی بۆکسێن و سایەق سەیارەی پێشبڕکێکان؟ لەکێشەیەکی جدیدایت! هەمان شت بۆ دایکان و باوکان و مامۆستایانی قوتابخانەش دەبێت.

ڕقت لەڕکابەرەکەت نەبێت، ئاستت بەرزبکەوە! ڕقلێبوون لە شتەکان و خەڵکی ووزەکەت لەناودەبات و لەبیرکردنەوە لەو شتەی کە دەبوو ئەنجامی بدەیت دەوەستێت.

ئەگەر پێتوایە کە جیهان دژی تۆیە، ئەوە وایە. لۆمەکردنی کەسانیتر سودی نابێت. کاتێك پێت وایە کە هەموو ش تێك بەهەڵەدا دەڕوات. داوەرەکان، ناوبژیوانەکان، با و تۆپەکەش هەوڵدەدەن ژیانت وێران بکەن، وێرانی دەکەن. وەرزشکارە سەرکەوتووەکان وەك هەرکەسانێکیتری کاریگەروان. زۆرترین بەرپرسیارێتی وەردەگرن و لۆمەی دایکیشیان ناکەن.

پێشکەشکردنی ئاناسایی لەئەرکی ئاناساییەوە سەرچاوە دەگرێت: چاودێرێکی ئەسایی پێی وایە کە (مایکل جۆردەن) یان (ستیڤی گراف) بە بەهرەی زیاترەوە لەدایکبوون، بەڵام زۆر کەسیش بەبەهرەوە لەدایکبوون. سەیرکردنێکی وردتر ئەوە ئاشکرا دەکات کە ئەستێرەکان لەخۆیان زیاتر دەوەدەکەن تا هەرکەسێکیتر.

لەوەرزش و ژیاندا پێویستە سەرنجت بخەیتە سەر ئەو شتەی کە دەتەوێت: کاتێت بیر لە شتانێك دەکەیتەوە کە ناتەوێت ڕووبدەن. بۆ نمونە: دووجار هەڵە لەلایەن هەمان یاریزانەوە، هاوبشتنێکی تۆپ بەسەر ڕێڕەوی ناویدا بۆ ناوچەی گۆڵفەکە نەگرتنەوەی تۆپ. بۆچی ڕوودەدەن؟ چونکە مێشکت لەسەر وێنەکان کاردەکات. بەخۆت

دەڵێی:" تۆپەکە مەهاوێژە ناو شەبەکەکەوە!" وێنەیەکی دەروونی تۆپەکەت دەستدەکەوێ کە دەچێتە ناو شەبەکەکەوە. بەخۆت دەڵێی:" ئەوەم ناوێت!" مێشکت وێنەیەکی لێدانە خراپەکە دروستدەکات. دواتر تەنها کار بەوێنە دەروونییەکە دەکات. وێنەی تۆپێکی لەناو شەبەکەکەدا هەیە. تۆ وادەکەیت ڕووبدات.

ترس بکوژێکە. تەنها لەوەرزشدا نا، بەڵکو لەماوەی چاوپێکەوتنی کارێکدا، لەماوەی وتارێکدا، لەماوەی هەرشتێکدا کە دەتەوێت پێشکەشی بکەیت. کاتێك سەرنج لەسەر ئەو شتە دەکەیتەوە کە لێیدەترسیت و وێنەی ئەو کارەساتانەش دروستدەکەیت، تۆ بەرەو کارەساتەکە ڕێدەکەیت.

بەکورتی:
هەموو منداڵان دەبێت دەرفەتیان پێبدرێت کە هەندێک لەوەرزشەکان ئەنجامبدەن، بۆ کاسەکان نا کە بەدەستیدەهێنن، بەڵکو بۆ ئەو وانانەی کە فێری دەبن. گرنگ نییە کە لەکوێوە دەستپێدەکەیت، گرنگ ئەوەیە کە چۆن تەواودەبیت.

بۆچی تۆ ناڵێ؟

"کاتێك گەنج بووم وام بیردەکردەوە کە ئەوانەی لەلوتکەدان بەتەواوی تێدەگەن کە چی ڕوودەدات. ئاخۆ قەشەی پلە باڵا بوبن لەکەنیسەی کاسۆلیکی ڕۆمانیدا یان قەشە بووبن لەئایینە مەسیحییەکاندا یان زەنەرالەکان بووبن، یان سیاسییەکان بووبن یان پیشەنگەکانی کار بووبن. دەیانزانی. زۆرباشە، من لەلوتکەدام و نێستا دەزانم ئەوان نازانن." (دەیڤید ماهۆنی)

کاتێك منداڵ بووم ڕاهاتبوین سەردانی هاوڕێ خێزانییەکانمان دەکرد. هەموو کات زێرنەرەکان کۆکاکۆلایان لەناو سەلاجەکەیاندا هەبوو.(دایکم دەیوت ئەوە لەبەرئەوە بوو کە ئەوان دەوڵەمەند بوون، ئێمە ناومان دەخواردەوە لەماڵەوە.) کاتێك وانێگەشتم کە ئەگەر جارێك کۆکاکۆلات لەماڵەکەتدا هەبێت، تۆ بەڕاستی بویت بەسۆپەرستار. تەنها لەو کاتە بەدواوە تێگەیشتم کە کۆکاکۆلا ناتکات بەسۆپەرستار.

بۆماوەیەك لەلای من وادەردەکەوت کەسانێك کە قاتیان دەپۆشی "بوون بەکەسانی ناودار". باوکم تەنها بۆ پرسەکان قاتی لەبەردەکرد. بۆم دەرکەوت کە ئەوە مەرج نییە. دواتر وردەوردە ئەوەم لەلا ڕوون بووەوە کە پۆشینی قات ناتکات بەکەسێکی بلیمەت.

کاتێك کە دوازدە ساڵ بووم، دەمویست ببم بە سەرۆك وەزیرانی نوستورالیا. سەرۆك وەزیرانەکان هەموو شتێك دەزانن!"بیرۆکەکە کەم تا زۆر ناگاداری خۆی بوو.

تا ئەو کاتەی دەستم بەنوسینی کتێبەکان کرد، وام بیردەکردەوە کە نوسەرەکان هەموو زانیارییەکان دەزانن.

ڕەنگە هەندێك کات بیرت لەهەمان شت کردبێتەوە کە پسپۆڕانێك هەن هەموو وەڵامەکان دەزانن. نەخێر وانییە. کەسانی سەرکەوتوو سەروو ناستی مرۆڤ نیین، یەك مێشکیان هەیە، بیست و چوار کاتژێریان لەڕۆژێکدا هەیە و زۆر کات دوو قۆڵ و دوو قاچیشیان هەیە. پسپۆڕییەکانیان و شێوازی بەرنامەڕێژییەکانیان گەشەپێداوە و بردویانن بۆ گۆڕەپانی کرین و فرۆشتن. تۆش دەتوانیت پسپۆڕییەکانت و شێوازی بەرنامەڕێژییەکانت گەشەپێبدەیت و بیانبەیت بۆ گۆڕەپانی کرین و فرۆشتن.

بەکورتی:
هیچ کەسێک بەمۆڵەتی تایبەتەوە لەدایکنەبووە تا سەرکەوتووبێت.
خودا لەئاسمان نایەتە خوارەوە و بڵێ:" ئێستا کاتی تۆیە!" ناشڵێت:"
دەتوانیت،" یان " ناتوانیت." ئەنجامی بدە!

کاتێك قوتابییەکە ئامادەیە...

کاتێك قوتابییەکە ئامادەیە، مامۆستاکە دەردەکەوێ.

کاتێك بەتەواوی بەڵێنتداوە بۆ گۆڕینی ژیانت، یان بۆ گەشتن بەئامانجێك. ڕێگاکان خۆیان دەردەخەن بۆ یارمەتیدانت تا بەوێ بگەیت. خەڵکی دەردەکەون، هاوڕێکان کتێبت پێدەدەن، ڕێکلامەکان دەردەکەون و دەیانبینیت. خۆت لەشوێنی شیاو و کاتی گونجاودا دەبینیەوە...

ئایا من دەڵێم زیاتر ئاگاداری دەرفەتەکانیت یان بەڕاستی دەرفەتەکان بۆ خۆت ڕادەکێشیت؟ هەردووکیانە.

لەبیرمە لە ١٩ ی نۆکتۆبەری ١٩٨٢ دا بڕیارێکمدا کە هەرشتێکی پێویستبوایە، دەمویست ببم بەکەسێکی زۆر دڵخۆشتر لەوەی کە لەماوەی بیست و پێنج ساڵی یەکەممدا بووم. بێ هیچ هۆکارێك سێ ڕۆژ دواتر ڕادیۆکەم کردەوە و پێشتر هەرگیز گوێم لێنەگرتبوو، گوێم لێبوو سەبارەت بە سیمینارێك قسەدەکات کە ئەنجامدەدرێت. ئامادەی ئەو کۆرسە بووم و خاڵی وەچەرخانیش بوو لەژیانمدا. ئەزمونەکەم شتێکی

دەگەمەن نییە. زۆر لەناسایی زیاترە. کلیلەکە بەلێندانە. بەلێندان خۆزگە نییە بۆ شتێك، بڕیارێکە لەناوەوەی ناخی خۆتدا بۆ ئەنجامدانی هەرشتێك کە پێویست بێت.

بەکورتی:
کاتێک بڕیارێک دەدەین بۆ ئەنجامدانی شتێک، شێوازەکان بەدەردەکەون. ڕەنگە ئەم بەختە باشانە بەڕێکەوت لێیان بڕوانین و بەگرنگیان دانەنێین، بەڵام بەسەرنجدانێکی ئارەزوومەندانە، ئەوە بەدیدەکەین کە بەبەردەوامی ڕوودەدەن.

کاتێک جەنگی ژیان دەکەیت،
ژیان هەمیشە دەیباتەوە.

ئەگەر مێشکێکی نارامترت دەوێت.
دەست لەنیشانەکردنی هەموو شتێك هەڵگرە
کە ڕوودەدات وەك "باش" یان"خراپ"

بەخت
بیرکردنەوەکان
نارامیی مێشک
وێنە تەواوەکە

بـەخـــــت:-

جارێك جوتیارێك دەژیا. کوڕێك و نەسپێکی هەبوو. ڕۆژێکیان نەسپی جوتیارەکە هەڵهات و هەموو دراوسێکان هاتن بۆ دڵدانەوەی، دەیانوت"چی بەختێکی خراپە کە نەسپەکەت هەڵهات!" بیرمیاوەکە وەڵامیدانەوە:" کێ دەزانێت کە ئایا بەختێکی خراپە یان بەختێکی باش". "بەدڵنیاییەوە بەختێکی خراپە!"دراوسێکانی وتیان.

لەماوەی هەفتەیەکدا، نەسپی جوتیارەکە گەڕایەوە ماڵەوە و بیست نەسپی کێویش بەدوایدا هاتن، دراوسێکانی هاتنەوە بۆ ئاهەنگێڕان، دەیانوت:"چی بەختێکی باشە کە نەسپەکەت گەڕایەوە و بیست نەسپی تریش بەدوایدا هاتن !" بیرمیاوەکە وەڵامیدانەوە:" کێ دەزانێت کە بەختێکی باشە یان بەختێکی خراپ "ڕۆژی دواتر کوڕی جوتیارەکە نەسپسواری دەکرد لەنێو ئەسپە کێوییەکاندا کەوت و قاچی شکا. دراوسێکان

هاتنەوە بۆ دڵنانەوەی و دەیانوت:"چی بەختێکی خراپ"جوتیارەکە وتی:"کێ دەزانێت
کە بەختێکی باشە یان بەختێکی خراپ!"هەندێك لەدراوسێکانی تورەبوون و وتیان:"
بەدڵنیاییەوە کە بەختێکی خراپە، کەسێکی گەمژەی بەتەمەنیت!"
هەفتەیەکێ تێپەڕی و سوپایەك هاتە ناو شارۆچکەکەوە و ناونوسی گەنجە
تەندروستەکانیان دەکرد بۆ شەڕکردن لەناوچە دوورەکان. کوڕی جوتیارەکە بە قاچە
شکاوەکەیەوە جێما. هەموو دراوسێکان هاتن بۆ ناهەنگێڕان، دەیانوت:"چی بەختێکی
باشە کە کوڕەکەت جێما و نەیان برد! جوتیارەکە وتی:" کێ دەزانێت؟
دەتوانین تەواوی ژیانمان لەتێگەشتنی هەموو شتێکدا بەسەرببەین." ئەمە باشە، ئەوە
خراپە ... بێهودەیە. ئێمە ڕووداوەکان نیشانە دەکەین وەك"کارساتەکان" کاتێك کە لە
سەدا یەکی وێنەکە دەبینین.
تاکو ئەو کاتەی پێت وایە کە هەموو شتێك ئەنجامێکی خراپی دەبێ، بەردەوام
ئەنجامی خراپی دەبێ. تا ئەو کاتەی ڕۆژەکانت تێدەپەڕێنیت و ناتەوێت هیچ شتێك
ئەنجامبدەیت، هیچ شتێك سودی نابێت. بەڵام ئەو ساتەی کە بیرکردنەوەت دەگۆڕیت،
هەموو شتێك دەگۆڕێت.
لە فرۆکەیەك دەهێنرێیتە خوارەوە و دەڵێیت:" ئەمە زۆر خراپە، من پەلەمە،
خەڵکی چاوەڕوانی منن. پێویستە لەو گەشتەدا بم:" لەکاتێکدا لەگەڵ ئەو شێوازی
بیرکردنەوەیەدا دەمێنیتەوە، خەڵکی بەسەرتا دەڕۆن، قاوە دەڕژێنن بەکۆشتدا و
جانتاکەشت وندەکەیت. کاتێك جەنگی ژیان دەکەیت، ژیان هەمیشە دەیباتەوە .
شتەکان ئەو ساتە باشدەبن کە دەڵێیت:" هیچ ڕووداوێك لەژیاندا بوونی نییە. من لەو
شوێنەم کە دەبێت لێیبم." هاوڕێیەکی کۆن دەبینیت، هاوڕێی نوێ پەیدادەکەیت، کات
وەردەگریت تا کتێب بخوێنیتەوە و ژیان دەست بەباشبوون دەکات.
بۆچونە لاژیکییەکە هەموو کات سەرکەوتو نابێ. داواکاری بۆ کارێك پڕدەکەیتەوە و
قبوڵناکرێیت، گەر بەخۆت بڵێی:" ئەوە کارەکەم بوو، مەرجەکان و ئەزموونەکەشم
هەبوو، ئێستا ژیانم وێران بوو "دەکرێت بۆماوەی هەفتەیەك یان ئەگەر دەتەوێت
تەمەنێك ناتەندروست بیت، دەتوانیت بەپرۆسەیەکی بیرکردنەوەی لۆژیکی ناوازەوە

گفتوگۆی دۆخەکەت بکەیت. گفتوگۆکەت سودی دەبێت بەلام ژیانت نا، چونکە ژیان لۆژیکی نییە!

ئەگەر نارامی زیاترت دەوێت، دەست لەنیشانەکردنی هەموو شتێك هەڵگرە وەك باش یان خراپ. لە کتیبەکەیدا بەناوی" تێڕوانینی بۆقێتی"

(دین بلاك) دوو چیرۆکی ڕاستی گێڕاوەتەوە:

ئەستێرەیەکی یاری باسکەی شازدە ساڵان لەکارەساتێکی کشتوکاڵیدا قاچەکانی لەدەستدەدات. پیاوێکی تەمەن ناوەند بینایی بۆ دەگەڕێتەوە پاش ئەوەی لەلەدایکبوونییەوە کوێر بوو. یاریکەری یاری باسکە، کێرت برینکمان، دەبێت بەوەرزشکارێکی سەرکورسی هەڵکەوتوو. چاوپێکەوتن کرا، کێرت دەڵێ:" زۆر بەزوویی لەبارودۆخێکدا دەبووم کە نێستا منی تێدام وەك ئەوەی قاچەکانم هەبوایە. نازانم چی شتێك دەبووم ئەگەر هێشتا قاچەکانم هەبوایە. دەزانم چیم ئەنجامداوە. دەزانم دەمەوێت چی ئەنجامبدەم و شتێکی بەجۆشە. بەهیچ شێوەیەك نامەوێت جیاواز ببینم."

پیاوە پەنجاو دوو ساڵانەکە بەهۆی چەقۆی ئەشتەرگەریکەرێکەوە بینایی بۆ گەڕاوەتەوە."وەك پیاوێکی کوێر زۆر باش پێشکەوتووە."دکتۆری ئەخۆشییە دەروونییەکەی ڕیچارۆ کرێگری دەڵێت:"بەلام کاتێك لەکۆتاییدا توانی ببینێت دەستکەوتە دیارەکانی پێشوتری بێبایەخ دەردەکەوتن و دۆخەکەی کەمێك گەمژانە بوو." پیاوەکە ئاتومبیلێکی گەورەی بەدیکرد و لەماوەی ساڵێکدا لەخەفەتدا مرد.

بیرکردنەوەکان

لەسادەترین زاراوەکاندا، دوو ڕێگامان بۆ سەیرکردنی جیهان هەیە:

جیهان ناڕێکوپێکە "شپرزەیە".

جیهان باشە بەو شێوەی کە هەیە.

"جیهان نارێکوپێکە"

بۆ دۆزینەوەی هەڵە لەهەموو شتێکدا ووزەیەکی زۆر زۆری دەوێت. نازاربچێژی بەوەی کە هەندێ کەس فێڵ دەکەن، دزی دەکەن، هەندێ کەس تەمەڵن، هەندێ کەسیش زۆر دەخۆن و هەندێکیان زۆر سەرف دەکەن، هەندێکیان کافیار دەکڕن و هەندێکیتریشیان فاسۆلیا دەکڕن و هەروەها ڕەخنەگرتنیش خەمبارت دەکات.

ڕەنگە ئاماژە بەبرسێتییەکە بکەین لەکالکوتا وەك ئەوەی بڵێن:" هەموو شتێك دەرهنجامی خراپە. دەکرێ بەهانەیەك بێت کە ژیانی خۆمان والێنەکەین سەرکەوتوو بێت. ئەگەر هیندییت یان لەکالکوتا دەژیت و یارمەتی هیندییەکان دەدەیت، ڕەنگە بارودۆخەکە کەمێك ئاسادارتر بێت، بەڵام بۆ بڕیاردان لەبارودۆخەکان لەدوورەوە بەتەواوی تێناگەین. سودی نابێت. ئەگەر دەتەوێت جیاوازی دروست بکەیت و شتێك بکەیت دەربارەی، ئەوە بابەتێکیترە، بەڵام نازارچەشتن سودی نابێت. دەبکە تێڕوانگەی جیهان نازار ناچێژن، کردار دەکەن.

"جیهان باشە بەو شێوەی کە هەیە"

تاکە هەڵبژاردنی بەدیل ئەوەیە کە جیهان بەو شێوەی کە هەیە قبوڵ بکەین. دەڵێیت:" بەڵگە چییە کە دەڵێیت جیهان باشە؟" لەبەرئەوەی تاکە شێوازە کە هەیە. ماڵگ بەدەوری زەویدا دەسوڕێتەوە و زەویش بەدەوری خۆردا دەسوڕێتەوە. گوڵەکان خونچە دەکەن، باڵندەکان گۆرانی دەڵێن، خەڵکی هاوسەرگیری دەکەن... و جیادەبنەوە. دراوسێکان شەڕدەکەن. ئەوانە هەموو بەشێکن لەپلانی شتەکان.

بەوتنی: خەڵکی نابێت نەخۆشبکەون، خەڵکی نابێت درۆ بکەن." وەك ئەوەیە بڵێیت:" خۆر زۆر گەورەیە!" شتەکان کاردەکەن بەو شێوەی کە هەن.

ماری دەڵێت:"هەرگیز دڵخۆشنابم تاکو ئارامیی جیهان بونی دەبێت". ئەوە ڕەنگە دڵسۆزانە بێت، بەڵام زۆر زیرەکانەش نییە! باشترە دڵخۆش بیت و لەهەمان کاتیشدا کاربکەیت تا گۆشە بچوکەکەی جیهانت ئاشتیانەتر بێت. دەکرێ جیهان بەو شێوەی کە هەیە قبوڵ بکەین و هێشتا بەشێکی بەرپرسیارێتییەکە قبوڵبکە بۆ باشترکردنی

ئەگەر لەبەر ئەمە نەدەبوو، دڵخۆشدەبووم

جیبەجێکارێکی خانەنشینکراو پێیوتم:" سەبارەت بە دەستبەسەرداگرتنی ملیۆن دۆلار نیگەران دەبووم، بەڵام ئێستا بۆ پەنجەرە پیسەکان و بڕینی چیمەنەکانیش خەفەت دەخۆم." وتی:" ئێستا نیگەرانی گەورەی کەمترم هەیە، سەبارەت بەشتانێکی بچوك کە گرنگیش نین نیگەراندەبم."

ئەوە ڕاستە شتەکان دەدۆزێنەوە تا بۆیان نیگەران بین. خەیاڵ بکە کە تازە دەستت بە گشتێکی ئاسمانی دوازدە کاتژێری کردووە، بەئومێدی ئەوەی کە کەمێك بحەسێیتەوە و ئەنانەت کەمێکیش بخەویت. دواتر ئەوە بەدیدەکەیت کە کەسەکەی تەنیشتت وەك جوڵەی میلی کاتژمێر هەموو شەش چرکە جارێك بۆن دەکات:" یەك، دوو، سێ، چوار، پێنج بۆن دەکات. یەك ، دوو، سێ، چوار، پێنج ، بۆن دەکات..."

ئۆ، نەخێر! ئەم پیاوە ئامێری بۆنکردنە! بەخۆت دەڵێی:" ئەگەر پێویست نەبوایە لەگەڵ ئەم گەمژەیە هەڵبکەم، دڵخۆشدەبووم!" حاسیبەکەت دەردەکەیت و " دە بۆنکردن لەخولەکێکدا لێکدانی...دەکەیت، تاکو فرانکفۆرت حەفتا هەزار و دووسەد بۆن دەکات. دەکرێ ئەمە ناخۆشترین شەوی ژیانم بێت!"

تائێستا منداڵە خەوتووەکەت بەدینەکردووە لەپشتەوەت، بەڵام ئێستا بەتەواوی بەخەبەرە و پشکنینی سیبەکانی بۆدەکرێت.

لەگەشتە بەردەوامەکانیدا منداڵە بەردەوام هاتوهاوارکەرەکان سەختە کە پشتگوێبخرێن. ئەمە ئەو کاتەیە کە بەخۆت دەڵێیت:" من سەبارەت بە "بۆنکەرێك" نیگەران بووم! دەتوانم تەحەمولی هەڵسوکەوتە خراپەکان بکەم، بەڵام بۆ منداڵە گرینۆکەکان؟ جێی تێڕامان نییە کە نیگەراندەبم!

ئێستا شتەکان بەئۆرە خراپتردەبن، بەبێ ئاگادارکردنەوەی لەرینەوەکانی فڕۆکە جومبۆکە و کەوتنەخوارەوەی بۆ سەر ڕووی زەوی. هەست بەخوێنهاتنەکە دەکەیت لەڕوخسارت کاتێك گەدەت لەقورگتدا گیرساوەتەوە و هەموان هاواردەکەن بۆ گەشتن بەبەرگی مەلەوانییەکە، ڕێکەوتنێك لەگەڵ خودادا دەکەیت:" لە نقومبونی ئەم

فرۆکەیە ڕزگارم بکە، هەرگیز بەبۆنکەرەکان تورەنابمەوە، بەخۆشحاڵییەوە بەرگەی نازاری منداڵە هاوارکەرەکان دەگرم بەدرێژای ڕێگاکە تا ئەوروپا".

فرۆکەکە دەست بەبەرزبونەوە دەکات و لەهەمان بەرزیش بەردەوامدەبێت. کاپتنەکە داوای لێبوردن دەکات بۆ ڕووداوە چاوەڕواننەکراوەکە کە ڕویدا. منداڵەکە لەگریاندەکەوێت و بۆنکەرەکەش خەوی لێدەکەوێت. بەهێمنی دەست بە مەتەڵەکە دەکەیتەوە. بزانە کە چی! بۆنکەرەکە دەست بەپرخەکردن دەکات! ئۆ، ئەخێرا ئەگەر پێویست نەبوایە لەگەڵ ئەمە هەڵبکەم. خۆشحاڵ دەبووم.

لێرە ژیان چۆنە، ئێمە لێرە" سیستەمی پلەبەندی نیگەرانیی "مان هەیە، و گرنگترین شتانێك کە بۆیان نیگەران دەبین، کاتێك کە قاچێکی شکاومان هەیە بۆ سەرئێشەیەك نیگەران نابین تاکو قاچە شکاوەکەمان چاکنەبێتەوە. هاوسەرە پرخەکەرەکان تەنها تورەمان دەکەن تا کاتێك کە ژووری نوستنەکە ئاگردەگرێت.

کەوایە چۆن کەمتر تورەدەبین؟ دەزانین بەهۆی یاساکان لەمێشکی خۆمانا قشارەکانمان توشدەبێت. هەر کە ئیسراحەت بەهەندێك لەیاساکان دەدەین و وازیان لێدەهێنین پێکەوە، زۆر نیگەران نابین کاتێك جیهانی ڕاستەقینە یاساکانمان پشتگوێدەخات.

دەتوانین بڕیارێکی بەئاگا بدەین:"هیچ کەسێك ناتوانێت ڕۆژەکەم بشێوێنێت." بەمیمانێك لەگەڵ خۆمان دەکەین کە" هیچ کارمەندێکی لەخۆبای بانك، هیچ کارمەندێکی چاودێریی سەیارە ڕاگرتن، هیچ پۆلیسێکی هاتوچۆ، هیچ شاگردێکی تورە، ناتوانێت بیست و چوار کاتژێرەکەم بشێوێنێت. بەبیر خۆمانی دەهێنینەوە کە لەژێر ناوی ڕووداوەکانی جیهاندا ڕوبەڕووبونەوەیەك لەگەڵ کارمەندێکی پشکنەری بینەدەبا ئەو دراماتیکیە نییە.

بەکورتی:

بەدیلەکان بۆ تورەبوون، دەگرێت دڵخۆش بیت یان بەکەیف بیت.

تا یاسای کەمترت هەبێت سەبارەت بەوەی کە ژیان پێویستە چۆن بێت

و کەسانیترەش پێویستە چۆن هەڵسوکەوت بکەن. ناسانترە بۆئەوەی دڵخۆش

بۆچی دەبێت فێربم کۆنترۆڵی بیرکردنەوەکانم بکەم؟

بۆ دوو هۆکار:

١.ئاتوانیت کۆنترۆڵی زینگەکەت، کەشو هەوا یان بۆچوونی کەسانیتر سەبارەت بەخۆت بکەیت. تاکە شتێك کە کۆنترۆڵی تەواوت بەسەریدا هەیە و گرنگترین شتێکە، بیرکردنەوەکانتە.

٢. دەرهێنەرەکان دڵخۆشمان ناکەن!

دەڵێم:" ئەگەر (ئێکس) م هەبوایە، دڵخۆش دەبووم!" هەڵەیە. بۆ نزیکەی بیست و چوار کاتژێر دڵخۆشدەبووم و دواتر شتێکیترم دەدۆزیەوە کە بۆی نیگەرانبم. ئزا بۆ سەیارەیەکی"پۆرشەی"نوێ دەکەم، ئەویش لەناسمانەوە بەردەبێتەوە. دڵخۆشم. دەیبەم بۆ سۆپەرمارکێت و لەوێ هەندێك منداڵ بەعەرەبانەی دەستی شتکڕینەوە هێرشدەکەنە سەری... ئێستا دەڵێم:" دڵخۆشنابم تا ئەو بچکۆلە شەڕانییەیان نەگرم!"

ڕوداوێکت بیربێت کە هەفتەی ڕابردوو ڕویدابێت کە بێزاری کردبیت، لەترافیکدا سوکایەتییت پێکراوە، هاوڕێ کوڕەکەت ڕۆژی لەدایکبونتی لەبیرکردووە، جزدانەکەت دزراوە، تێبگە کە ئەوە ئەو ڕووداوە نەبوە کە بێزارکەربوو، ئەوە بیرکردنەوەکانت بوون دەربارەیان. دەڵێیت:"هەرکەسێك بوایە نیگەران دەبوو." هەڵەیت. زۆرترین خەڵك.

تەواوی ژیانمان وا ڕاهێنراوین کە وەك بیرکردنەوە دیاریکراوەکان سەبارەت بەشتەکان بیربکەینەوە، ئەوە بیرکردنەوەکانە کە نیگەرانمان دەکەن سەبارەت بەشتەکان و دەتوانین بیرکردنەوەکانیشمان بگۆڕین.

کورتی:

بە کارکردن لەسەر بیرکردنەوەکانت جۆری ژیانت بەرەوپێش دەبەیت و بیرکردنەوەکانیشت کاریگەرییان لەسەر هەستەکانت دەبێت.

ئارامیی مێشك

بۆچی ئارامیم دەوێت؟

زۆربەی خەڵکی هاوڕان کە خۆشەویستی زیاتریان لەژیانیاندا دەوێت، بەڵام بۆچی کار لەئارامیی مێشکدا دەکەن؟

لەبەرئەوەی خۆشەویستی و ئارامی لێك جیانەبووەوەن. خۆشەویستی هەستێك نییە، خۆشەویستی هەبونی هاوڕێیەکی کچ یان هاوڕێیەکی کوڕ نییە. خۆشەویستی ئەزمونکردنە بەبێ بڕیاردان. ئەگەر بۆ خۆشەویستی دەگەڕێیت، ئارامی زیاتر دەدۆزیتەوە. ئەگەر بۆ ئارامییش دەگەڕێیت، خۆشەویستی زیاتر دەدۆزیتەوە.

ئارامیی دەرمانی ڤالیۆم نییە، ئارامیی هاوسەنگییە.

وانەی یەکەم بۆ وەرزشکارانی جەنگی هاوسەنگییە. لەکاراتیدا فێردەبیت کە هێزەکەت پشت بەهاوسەنگی و مێشکێکی جێگیر دەبەستێت. زۆر خۆشحاڵ بیت و سەرکەتوو نابیت.

یاریکەرانی گۆڵف سەبارەت بەهاوسەنگی شارەزان. هاویشتنە توڕەییەکان بەدارەکە بەسفر هەژماردەکرێت، لەجیاتی ئەوە ئارامبە و هەست بە توناکەت بکە. ئەو بابەتە لاوەکییانە لەمێشکتدا بسڕەوە و خۆشحاڵبە، هەمووی پێکەوە دێت.

هاوسەنگیی یان ئارامیی مێشك سەرچاوەی توناکەتە. ئارامیخواز واتای خەواڵویی نییە!

ئارامیخواز واتای پشتگیریکردن و ڕێکخستنی هێزەکانە ئەوەك شەڕکردن لەگەڵیاندا. ئارامیخواز بەواتای بینینی وێنە فراوانەکە دێت، نەك خۆخەریککردن بەوردەکارییەکانەوە.

هەر کە خەرجی سەیارەکەم دایەوە، ئارامتر دەبم.

فرید دەڵێت:" ڕێگەم بدە هەموو حسابەکان بدەمەوە و دواتر بۆ هەندێك ئارامی دەگەڕێم." ڕەنگە شتێکی باشبێت، بەڵام ئەنجامەکان زۆربەی کات نانومێنکەرن. ئەمە بەهۆکاری ئەوەی ئەرکی سەرەکیمان لەژیاندا ئەوە نییە کە بارمتەی خانووبەرە

نەهێڵین و حەوزی مەلەکردنەکە فراوان بکەین.

ئێمە لێرەین تا هاوکاری یەکتر بکەین لەبەرنەمەیە کە گەردوون ئەم ئاماژانەی خوارەوەمان پێدەدات:

١.ئێمە لەژیاندا دڵخۆشترینین کاتێك یارمەتی کەسانیتر دەدەین.

٢.ئێمە تەنهاترینین لەکاتێکدا ئامانجی سەرەکیمانە سەلامەتی خۆمانە.

ئەگەر سەلامەتی تەواوت لەم ژیانەدا دەوێت، ئەوا هەسارەیەکی هەڵمت هەڵبژاردووە.

فرێد دەڵێت:" ئەگەر بتوانم خانوویەکی بچوك لەدەرەوەی شارەکان و بڕێك پارەشم دەستبکەوێت بۆ خانەنشینیەکەم، پارێزراو دەبم. دڵنیابە، فرێد هەوڵبدە ئەوە بەپاسێکی لەکۆنترۆڵ دەرچوو بڵێیت لەدووریانێکدا! تەنها سەلامەتیت لەناو خودی خۆتدایە. سەلامەتی لەهەرشوێنێکیتردا نەفسانەیە. بانکەکان دەڕوخێن، کۆمپانیاکان بزردەبن، فڕۆکە جومبۆکان لەناسمانەوە بەردەبنەوە.

کەوایە چۆن مامەڵە لەگەڵ نادڵنیایی ژیاندا دەکەیت؟ قبوڵی بکە، خۆشی لێببینە. دەڵێیت:" نیوەی خۆشی لێرەبوون نەوەیە زانینی هەر شتێکە کە دواتر ڕوودەدات." ڕێکەوتنێك لەگەڵ خۆتدا بکە:"هەرشتێك ڕووبدات، چارەسەری دەکەم." ترس لەڕوخسارتدا دەردەکەوێت. دەڵێیت:"ئەگەر خانووەکەم بسوتێت، دەڕۆم بۆ جێگایەکیتر. ئەگەر لەکارەکەم دەربکرێم، وازدەهێنم! ئەگەر سەیارەیەك لێمبدات، لێرە نابم." کۆتایی چیرۆك.

ئەمە گاڵتە نییە. ڕاستییە، زەوی شوێنێکی مەترسیدارە. کەسانێکی زۆر لێرە دەمرن! ئەمە مانای ئەوە نییە کە ژیانێکی کولەمەرگی بژیت.

کەوایە چۆن ئارامیی مێشکم دەستدەکەوێت؟

تاڕادەیەك هەڵوێستە، بەرەوپێشبردنی خوویی ڕۆژانەیە بۆ ئارامکردنەوەی مێشکت.

شتێك سەبارەت بەکەسانێك کە مێشکێکی ئارامیان هەیە بەدیدەکەیت، هەریەکەیان بۆ هێشتنەوەی هێزی هاوسەنگیی مەشقکردنێکی ڕۆژانەیان هەیە. زۆرێك نزادەکەن، هەندێك بەقوڵی بیردەکەنەوە، هەندێك لەبەرەبەیانا لەکەنار دەریاکانا پیاسەدەکەن.

هەریەکەیان شوێنێکی پارێزراو و بێدەنگ دەدۆزنەوە. بەچونە ناو ناخی خۆیان دەرەوەی خۆیان دەبینن.

بۆماوەی چوار ساڵ سیمینارەکانی کۆتایی هەفتەم بەڕێوەدەبرد، وتنەوەی ئارامیی جەستە و مێشك. بەردەوام سەرسامبووم بەگۆڕانەکان لەکەسانێکدا کە فێربوون بەڕاستی بحەسێنەوە. دەڵێن:"سەرنێشەکانمان نەماوە، پشت ئێشەکەم نەماوە، کار باشتربووە، منداڵەکان دڵخۆشترن، هاوسەرەکەم باشتر مامەڵەدەکات، یاریکردنی گۆڵفیشم باشتربووە. بۆ زۆربەی بەشەکان بەشداربوومکان هیچیان ئەنجامنەداوە بەسادەیی ڕێگەیان داوە بڕۆن .

لەجیهانی ڕۆژناوادا فێردەکرێین کە شتەکان ئەنجامبدەین، هیچ مناقەشەیەکم لەگەڵ ئەوەدا نییە، بەڵام بەرلەوەی دەست بەئەنجامدانی هەرشتێك بکەین پێویستە دەست لەشەڕکردنی هەموو شتەکان هەڵگرین. گەورەبووین و باوەڕمان بەتێکۆشان هەیە. فێردەبین بۆ ناچارکردنی شتەکان و هانی خەڵکی بدەین، خۆمان ماندوودەکەین شتەکان خراپدەکەین.

فێربووم سەبارەت بەم ڕێگە سەختەیە، کاتێك دەستم پێکرد تا ببم بەهونەرمەندێکی نیگارکێش. بڕیارمدا هیچ شتێك نەیەتە ڕێگاکەم. ڕەچەتەکەم نەمە بوو ڕۆژانە دە کاتژێر نیگاربکێشم. حەوت ڕۆژ لەهەفتەیەکدا و ئەگەر سودی نەبوو بەدرێژایی شەو نیگاربکێشم. هەندێ نیگاری خەمگینم کێشا، کاتێك ماندوو و بێزاربووم لام ڕوون بوو کە ئانوومێدی سودینابێت.

ژیان بەتێکۆشانی دەمێنێتەوە لەکاتێکدا نکۆڵی لەتێکۆشانەکەی دەکەین. شتێك هەیە کە ڕێگەدان بەشتەکانە تانەوەی ڕووبدەن.

کوڕێکی گەنج بەتەواوی پاباندا گەشتی کرد بۆ بینینی هونەرمەندێکی جەنگیی مەزن.

لەگەڵ جەماوەر و مامۆستایانی کاراتییەکەدا، وتی:"دەمەوێت ببم بەباشترین لەناوچەکەدا، چەندێك دەخایەنێت؟

مامۆستاکە وتی:"بیست ساڵ."

فوتابییەکە وتی:"مامۆستا من زۆر بەپەرۆشم، شەو و ڕۆژ کاردەکەم، نێستا چەندێك دەخایەنێت؟"

مامۆستاکە وتی:"بیست!"

هۆشمەندی

زۆربەمان بۆمان دەرکەوتووە کە چەندێك سەختە لەنێستادا بژین، زۆربەی کاتەکانمان بەپەشیمانی لەڕابردوو یان ترس لەداهاتوو تێدەپەڕن.

ژینکردن لەم ساتەدا وەك ڕێکردنە بەسەر پەتی پاڵەوانیدا. دڵنیایت دەکەویت، بەڵام بەڕاهێنان دەتوانیت هاوسەنگییەکەت زیاتر و زیاتر ڕابگریت.

ئەمە دوو ستراتیژییە بۆ هێشتنەوەی مێشکت لەنێستادا:

١- ئەوەندە کات وەرگرە کە پێویستتە بۆ ئەنجامدانی هەرشتێك ئەنجامی دەدەیت.ڕەتی بکەوە کە بەخێرایی ژیان بکەیت، کاتێك سیتمی باوەڕمان دەڵێت:"هەرگیز کاتی تەواو نییە." ئەزانی چی!

هەرگیز کاتی تەواو نییە. بۆ پاسەکە ڕادەکەین، بۆ بەرزکەرەوەکە ڕادەکەین، نانی نیوەڕۆ لەنێوان پەیوەندییە تەلەفونییەکاندا دەخۆین.

هەرشتێك کە پێویستە ئەنجامی بدەیت، بەخۆت بڵێ:" لەکاتێکدا ئەم نامەیە دەنوسم، ئەم کراسە ئوتو دەکەم، ئەم فورساییانە بەرزدەکەمەوە" سەرنجی تەواوم لەسەر ئەو شتەیە کە ئەنجامی دەدەم. چەندێك بخایەنێت ئەوەیە چەندێك دەخایەنێت. ڕەتیدەکەمەوە پەلە بکەم."

٢- ڕاهێنانی" هۆشیاریی سەگ"

سەگەکەت ببە بۆ پیاسە، شتێك بەدیدەکەیت ئەویش ئەوەیە کە سەگەکان هەموو شتێك بەدیدەکەن: هەموو دەوەنەکان، هەموو گوڵ و گزوگیا زیانبەخشەکان، هەموو ئامێرێکی ئاگر کوژاندنەوە.

ئەوەندەی کە حەزت لێیە هەمان سەگ ببە بۆ هەمان پیاسە، هەمیشە بۆ ئەو

ئەزمونێکی نوێیە. سەگەکان لەنێستادا دەژین.

کاتێک ڕاهێنانی "هۆشیاریی سەگ" ئەنجامدەدەین، ئەوە بەدیدەکەین کە زۆر کات مێشکمان لەجێگایەکیترە.

تاقی بکەوە ژەمێك بخۆ و تامی هەموو تێکەکان بکە. قسە بۆ هاوڕێیەك بکە و گوێ بۆ هەموو وشەکان ڕاگرە، گوێ لە گۆرانییەك بگرەو گوێ بۆ هەموو تۆنەکان ڕاگرە. پیاسەیەك بکە و هەموو درەختەکان ببینە، بەرهەمەرە تیایدا باشتر دەبیت.

بیسەلێنە بۆ خۆت:"کاتێکی زۆرم هەیە." سەلاندنەکە بەدووبارەبونەوەی پاش چەندجارێك دەبێت بەبەشێك لە ناناگاییمان. کاتێك هەست بەپەستان دەکەیت، بەبیر خۆتی بهێنەوە:" کاتێکی زۆرم هەیە."

سۆفییەکان دەڵێن:" بەخەوتویی لەدایکدەبین، بەخەوتویی ژیانمان بەڕێدەکەین، پێویستە بەرلەوەی خەبەرمان بێتەوە بمرین." پێم وابێت ئەوان باسی هۆشیارییمان دەکەن. زۆرکات شتەکان ئەنجامدەدەین بێئەوەی حەزمان لێیانبێت، لەکاتێکدا مێشکمان حەزی بەمانی نیوەڕۆیە.

تا زیاتر لەسەر پەتی یارییەکە بمێنیتەوە، ژیان باشتر دەبێت.

بۆچی حەسانەوە؟

زۆرێك لەشتەکان کە لەژیاندا ئەنجامی دەدەین، بەشوێن ئەنجامەکانیاندا ڕادەکەین. بەڵام حەسانەوەی قوڵ، تێفکرین یان نزاکردن، جیاوازە. ناتوانیت شوێن ئەنجامەکان بکەویت ڕەنگە بزانیت سودی مەودا درێژی تێدایە، بەڵام سەرنجی تەواوت لەسەر نیستا دەبێت. کردارەکە خۆی سود بەخۆی دەگەیەنێت. بۆچارێك هەوڵنادەیت شتێك"بەدەستبهێنیت"، تۆ" دەبیتە"نمك ئەوەی"ئەنجامی بدەیت".

کاتێك بۆ ماوەیەکی زۆر حەسانەوەی قوڵ ئەنجامدەدەیت، ئەوە بەدیدەکەیت کە جۆری ئەزمونە لەسەرخۆکەت دێتە ناو ژیانی ڕۆژانەتەوە ... زیاتر دەحەسێیتەوە و ژیرتر دەبیت، وەك هەڵژەنینی پۆشاکێکە لەناو ناوی بۆندردا هەرکاتێك ئەنجامی دەدەیت، کەمێك زیاتر بۆئەکە دەمێنێتەوە. هەموومان دەستمان بەدەنگی ناوەوە

ڕەهگات، بەڵام زۆر جێگیرە. کاتێك ژیان زۆر پڕ لەچالاکی و ژاوەژاو دەبێت. ناتوانین گوێبیستی بین، کاتێك ئەو شتەی لەدەرەوە ڕودەدات هێمنی دەکەینەوە، گوێمان لەناوەوە دەبێت. ژیریمان هەمیشە لێرەیە، بەڵام زۆرجار گوێناگرین.

لێکۆڵینەوە بەردەوامە بۆ سەلماندنی ئەوەی کە ئیسراحەتدان بەمێشکت بۆ تەندروستییت بەسودە. لەلێکۆڵینەوەیەکدا، تیمەکانی لێکۆڵینەوە لە دوو زانکۆی بەناوبانگی جیهانەوە تاقیکردنەوەیان لەسەر حەفتا و سێ کەسی بەتەمەن ئەنجامدا. بابەتەکان بۆ یەکێك لەمانە تەرخانکرابوون:

١. بێ چارەسەر.

٢. بیرکردنەوەی قوڵی ڕۆژانە.

پاش چوارساڵ چارەکێکی کەسە بیرنەکەرەوەکان مردبوون، هەموو بیرکەرەوەکان هێشتا زیندوو بوون.

لەساڵی ١٩٧٨ ڕۆبێرت کیس والأس کۆتای بە لێکۆڵینەوەیەکی دە ساڵانە هێنا بۆ ئەو کەسانە بوو کە تێدەفکرین. هەڵسەنگاندنی تەمەنی زیندەوەریانەیان لەڕێگەی سێ نیشانەوە:

١-پەستانی خوێن

٢-بیستن

٣-توانای بینایی نزیکترین خاڵ.

ئەوەی بۆدەرکەوت ئەوانەی بۆماوەی پێنج ساڵ یان کەمتر بەبەردەوامی تێفکریون و بیرانکردوەتەوە، لەڕووی زیندەوەرییەوە پێنج ساڵ گەنجتر بوون. ئەو کەسانەی کە بۆماوەی پێنج ساڵ زیاتر بەشێوەیەکی بەردەوام تێفکریون، لەڕووی زیندەوەرییەوە دوازدە ساڵ گەنجتر بوون.

دەونە: کەسە شەست ساڵانەکان جەستەی چل و هەشت ساڵانەیان هەبوو.

بۆم دەرکەوت کاتێك کات بۆ حەسانەوە، تێفکرین، پاڕانەوە وەردەگرم هەست بەهاوسەنگی و کۆنترۆڵ دەکەم. بەزوویی لەخۆم ڕازیدەبم و واز لەپاڕانەوەکەم و تێفکرینەکەم دەهێنم. بەرهەمەرە ژیان بێزارتردەبێت و بێئومێد دەبم و هێمنیم

لەدەستدەدەم. دواتر دەست بەپلانی حەسانەوەی ڕۆژانەکەم دەکەم، ژیان بەساکاری بەردەوامدەبێت.

ڕۆژێك لە کەسە سەرقاڵەکان بەم سۆرەدا دەڕۆن، وانەکە نەوەیە:"ئەگەر کاتت بۆ حەسانەوە نییە بەدڵنیابەوە پێویستە کە ئەنجامی بدەیت." وات بیردەکردەوە کە فێردەبین، بەڵام فێرنابین.

بەڕوونی بەدەردەکەوێ کە حەسانەوە هەستی ئاسودەی و دڵخۆشیمان پێدەبەخشێت. بەڵام سودێژیشی هەیە:

ئەو کەسانە دەهێننە ناو ژیانمانەوە کە هەست بەوە دەکەن کە ئێمە دەیکەین. کاتێك هەست بەئارامی دەکەین، کەسە ئارامەکان، دۆخە ئارامەکانیش زیاتر بۆخۆمان ڕادەکێشین.

کەسانی تۆڕە سەیری کەسە ئارامەکان دەکەن و پێیانوایە کە ئەوان کەمێك ئامۆن. لەبەرئەوە دەچن لەجێگایەکیتر بۆ شەڕ دەگەڕێن.

ئەگەر تاڕادەیەك ئارامیت و پێویستە لەگەڵ کەسانی تۆڕەدا هەڵبکەیت، زۆرجار شوێن ڕابەرییەکەت دەگەون و باشتر هەڵسوکەوت دەکەن.

ئەگەر بۆ فێربونی تەکنیکی حەسانەوە یان تێفکرین پێویستت بەیارمەتی هەیە. لێرەو لەوێ زۆر کتێب و دەستە هەن کە دەتوانن یارمەتیت بدەن بۆ بەرەوپێشچوونی هەر جۆرە بەرنامەڕێژییەك کە حەزت لێیە.

ڕێنماییەکان بۆ ئارامبوونەوە/تێفکرین

*چاککردنەوە ڕوداوێکی ڕۆژانەیە. کەوایە نامانجت نەوە بێت هەموو ڕۆژێك لەهەمان کاتدا ئەنجامی بدەیت، بەیانیان زوو باشترین کاتە چونکە خۆت لەپەرتبوونەکان لادەدەیت و دەست بەو ڕۆژەش دەکەیت.

* کاتێك بەدانیشتنانەوەیت ئەنجامی بدە. ئەگەر پالبکەویت خەوت لێدەکەوێت.

* ئەگەر کاتت بۆ حەسانەوە نییە، بەهەرشێوەیەك بێت ئەنجامی بدە.

تێفکرین کاتی زیاترت پێدەدەتەوە لەوەی کە دەیبات، وەك گۆڕینی خۆت ببینە وەك چۆن سەیارەیەك دەگۆڕیت. هەرڕۆژێك بیست و پێنج خولەك بۆ باشترکردنی چالاکییەکەت دابنێ.

کاتێك کەسەکان بێزارکەرن

ئەمە تاقیبکەوە، هەرکاتێك دەست بە مناقەشە دەکەیت، کێشەی گەورەترت لەگەڵ بەڕێوەبەرەکان، هاوسەرەکان، خەزوور و خەسوت توشدەبێت. دووربکەوە و بەهێمنی دابنیشە بەتەنها. ئارامبە، واهەستبکە کە قبوڵیان دەکەیت. خەیاڵی خۆشەویستی بکە بۆیان بەهەر ڕێگایەکی خەیاڵاوی بێت کە هەڵیدەبژێریت. ئەگەر ئەمە تەکنیکێکی سەردەمیانەی نوێی ڕیشەیە بۆت، بەهەرحاڵ تاقی بکەوە. هەوڵ مەدە کە لێی تێبگەیت، تەنها بەکاری بهێنە. زۆرێك لەخەڵکی بەکاریدەهێنن. ڕەنگە بەدەرەنجامەکان سەرسام بیت.

به‌کورتی:
هەموو ڕۆژێک بەنامانجێک دەستپێبکە کە هاوسەنگ و ئارام بیت.
هەندێک ڕۆژ سەرکەوتوو دەبیت
هەتا کاتی خەوتن، هەندێک ڕۆژیش ناتوانیت تێبیەڕێنیت هەتا نانی بەیانی.
ئەگەر ئارامیی مێشک ئامانجی ڕۆژانەتە تۆ باشتر و باشتر دەبیت.

دەست لەڕەخنەگرتنی خۆت هەڵبگرە!

ئایا تائێستا ئەوەت بەدیکردووە کە دەتوانیت تەواوی ڕۆژەکە شاخەوانی بکەیت و هەست بەوە بکەیت کە پڕ ووزەیت.

یان بەیانییەك لەمۆڵێك بەسەربەبە و هەستبکەیت کە بارهەڵگرێك لێیداویت؟

هەموو شتێك لە دەوروبەرمان لەرینەوەیەکی هەیە: گیا، کۆنکرێت، پلاستیك یان قوماشی دەستکرد.

لەرینەوەکان وەردەگرین، بیابانەکان و باخچەکان لەرینەوەی چارەسەرکەریان هەیە. جێگای ووزەکەمان دەگرنەوە. مۆڵە کۆنکرێتەکان و پارکی سەیارەکان لەرینەوەی جیاوازیان هەیە، ووزەکەمان هەڵدەمژن.

کەنیسەکان هەستە باش و خراپەکانیان بەرزکردەوەتەوە، ڕێستورانتە پیسەکان

بەسفرەی سەر مێزی پلاستکییەوە شوێنە ووزە نزمەکانن. بارە دوکەڵاویەکان و یانە تیکەڵاوەکان شوێنە نزمەکانن، ئەوان ووزەکەت ناهێڵن.

پێویست ناکات کە بلیمەت بیت بۆ تێگەشتن لەوەی کە تەندروستییت و هەستەکانت کاریگەریان لەسەرت دەبێت بەهۆی ووزە جێگیرەکانی ژینگەکەتەوە.

کاتێك ووزەکەت زۆرە، بەرگەی نەخۆشی و مەزاجە خراپەکانی خەڵکی دەگریت. کاتێك ووزەکەت کەمە، خەم و نەخۆشی بۆ خۆت رادەکێشی.

بەکورتی:

سودبەخشە ئەگەر کەسێکی بەسەرنج بیت سەبارەت بەوەی جەستەت بۆ کوێ دەبەیت.

باشترە کە هیچ شتێک نەخۆیت تا ئەوەی لەهەندێک چێشتخانەدا نان بخۆیت. باشترە لەماڵ بمێنیتەوە

تانەوەی لەهەندێک ژووری ئوتێلەکاندا بخەویت. بەحەسودییەوە

پارێزگاری لەخۆت بکە و متمانەت بەژیرییەکەت هەبێت. لەدەرەوەی ئەو شوێنانە بمێنەوە کە ماندوو بێووزەت دەکەن. کاتێک شوێنێک سەلامەت نییە، لە ڕۆشتن بەردەوامبە.

هەندێك پشوو وەرگرە!

ئەوە ڕێکەوت نییە کە لەتەواوی کلتورەکانی جیهاندا، بەتەنها ئەریت و ڕێز بۆ کات هەیە. لەکاتی هەرزەکاریدا. هیندییە ئەمریکیە گەنجەکان و دەشتەکییەکانی ئەفریقا خەڵکەکەیان جێدەهێڵن و لەسەر لوتکەی شاخەکان دادەنیشن یان بەناو دەوەنەکاندا دەڕۆن بۆ دۆزینەوەی ئامانجەکانیان.

مامۆستا مەزنەکانی وەك مەسیح، بودا، محمد نیلهامیان لەتەنهاییەوە وەرگرتووە. کە ملیۆنەها ڕەبەن، سۆفی، داواکار شوێن جێ پێکانیان کەوتوون.

هەریەکەمان پێویستمان بەشوێنێکی پیرۆز هەیە کە لەوێدا مۆبایلەکە زەنگ لێنەدات، لەوێدا ڕۆژنامە و کاتژمێر بونی نەبێت، لەوێدا بتوانین حسابی بانکەکەمان

لەبیربکەین. گۆشەی ژووری نوستنەکەت، باڵکۆنەکە یان دارستانێك بەسەند بکە. ئەوە شوێنمانە بۆ تێفکرین و دروستکردن.

وێنە تەواوەکە

"کاتێك هەوڵدەدەین هەرشتێك بە تەنها هەڵبژێرین، دەبینین بەستراوەتەوە بە هەموو شتەکانیترەوە لەگەردوونداا." (جۆن مور)

لەسەدەی حەفدەوە زانست شێوازی نیوتن"سێر نیسحاق"ی وەرگرتووە.

بۆ نمونە: ئەگەر بتەوێت لەهەرشتێك تێبگەیت، پارچە پارچەی دەکەیت و لێکۆڵینەوە لەپارچەکانی دەکەیت. ئەگەر هێشتا تێناگەیت، بیکە بەپارچەی وردترەوە لەگەردیلەکان و ئەتۆمەکانەوە تا ئەلیکترۆنەکان بۆ کوارکەکان و بۆزۆنەکان... لەکۆتاییدا لە گەردوون تێدەگەیت، بەڕاست؟

شیعرێکی"وێردس وێس"وەرگرە و دەبەشی بکە ناو پێشناوەکان و جێناوەکان، دواتر وشەکان پارچە پارچە بۆ پیتەکان جیابکەوە، چی زیاتر تێدەگەیت سەبارەت بەشیعرەکە؟

" مۆنالیزا" بەجوڵەی فڵچەی بۆیەکردن شیبکەوە.

زانست شتە سەرسامەکانی بۆمان ئەنجامداوە ... بەڵام ئەوە لایەنێکی شەبەنگی ڕوناکییەکەیە. زانست بەوردی لە شتەکان دەکۆڵێتەوە.

مێشك شتەکان لێك جیادەکاتەوە، دڵ پێکیانەوە دەبەستێتەوە.

پرسیارگەلێك هەن کە زانیاری و زانست وەڵامی بۆیان نییە. کاتێك لە هاوڕێکانت دەکۆڵێتەوە، دیمەنی جوانییەکەیان لەدەستدەدەیت. کاتێك لە گەردوون دەکۆڵێتەوە و تاقیکردنەوەی لەسەردەکەیت، خۆت جیادەکەیتەوە. کاتێك کە دەتوانیت تێبگەیت کەسێك هەستی چۆنە، وێنە گەورەترەکە دەبینیت و هەستدەکەیت نزیکتریت. گرنگی بدە و دەستبەجێ دەبەسرێیتەوە. هەموو شتێك لەگەردوونداا پێکەوەبەستراوە، تا زیاتر و وردتر شتەکان جیابکەینەوە، زیاتر پێویستییە بنەڕەتییەکان لەدەستدەدەین.

به‌کورتی:

پێچه‌وانه‌ی لێکۆڵینه‌وه به‌رهه‌م هێنانه. ته‌ندروستی له‌سه‌یرکردنی شته‌کانه‌وه به‌گشتی، سه‌یرکردنی جه‌سته‌ت به‌گشتی و سه‌یرکردنی مرۆڤایه‌تییه‌وه به‌گشتی دێت.

سوپاسگوزاری و ئارامیی مێشك

" ئه‌گه‌ر تاکه نزایه‌ك که دەیکەیت له‌ته‌واوی ژیانتدا "سوپاس" بێت، ئه‌وه به‌سه‌"

(مه‌یستەر ئیکارت)

بۆ ساتێك هه‌موو بڕیارەکان سه‌بارەت به‌ژیانت و ئه‌و کەسانه‌ی که تیایدان ڕابگره. بیهێنه به‌رچاوت سیه‌یێ به‌یانی له خه‌و هه‌ستابیت و به‌خودا دەڵێیت:" الله، ڕۆحه مه‌زنه‌که، جیهۆڤا، جیم یان هه‌ر شتێکیتر که حه‌زدەکه‌یت هێزی گه‌ردوونی پێ بانگ بکه‌یت: سوپاس بۆ ژیانم، بۆ خێزانه‌که‌م، ماڵه‌که‌م، هاوڕێیانم، نانی به‌یانیم و سوپاس بۆ ڕۆژێکی تریش" ئایا زیاتر له‌پێشوتر هه‌ست به‌دڵخۆشی ناکه‌یت؟ به‌رله‌وەی مناقه‌شه بکه‌یت:"به‌ڵام خێزانه‌که‌مت نه‌دیوه، خه‌یاڵ بکه دەتوانی هه‌ست به‌سوپاسگوزاری بکه‌یت ڕۆژی دواتر و ڕۆژی دواتریش.

ئایا هه‌ندێك هێمنی زیاتر نادۆزیته‌وه؟

زۆربه‌مان له‌گه‌ڵ ڕه‌خنه‌یه‌ك گه‌ورەبووین که ئێمه باشنین، به‌زوویی بڕیاردەدەین که خێزانه‌کانمان، خۆشه‌ویستانمان، سه‌یارەکانمان باشنین. ئێمه له‌سه‌ر ئه‌و شته دەژین که وونه."خۆزگه له‌کار هه‌ندێك ڕێزم دەبوو، خۆزگه سه‌یارەیه‌کی مارسیدزم دەبوو."

ئایا جێی تێڕامانە کە ئارامیی مێشك بەدژواری بدۆزێنەوە؟

هەرکاتێك بۆ شتێك سوپاسگوزاردەبین، ئارامتردەبین.

هەرکاتێك دەڵێین"سوپاس"، ئێمە دەیسەلمێنین:"پەسەندی دەکەم ئەو شتەی کە خاوەنیم و لەکوێم. من ئەو شتە فێردەبم کە پێویستە فێربم."

ئارامیی مێشك لەسەرنجدان لەسەر ئەو شتەوە دێت کە خاوەنیتی، نەك ئەو شتەی کە خاوەنی نیت. کاتێك ژیانت قبوڵدەکەیت، دەبینیت کە چۆن شتەکانی ناوی خزمەتت دەکەن.

بەکورتی:
ئەگەر سەبارەت بەئارامیی مێشک جددییت،
لەهەندێک قۆناغدا پێویستت بەهەستی سوپاسگوزاری دەبێت، حاڵەتە قورسەکە ئەمەیە:" ئەگەر بتەوێت سوپاسگوزار بیت، بەسوپاسگوزارییەوە بەخەبەردێیت. ئەگەر بڵێیت:" کاتێک ژیانم باشتر دەبێت، دواتر سوپاسگوزاردەبم،" هەرگیز نابێت !

دواتر چی؟

لەکتێبێکدا سەبارەت بەدۆزینەوەی مانا لەژیاندا، مردن شایستەی ئاماژەپێدانە. ئایا ژیان دابەروەرانەتر دەرناکەوێت، گەر هەرگیز نەمردینایە؟ دواتر لانیکەم دەمانتوانی لەهەڵەکانمانەوە فێربین!

چۆن دەتوانیت هەموو زانیارییە دۆزراوە نوێیەکانت بەکاربهێنیت.

بۆ نمونە:"دەبێت خۆت لەپاسەکان لابدەیت کە لەخێرایەکی زۆردا گەشتدەکەن، کاتێك تازە بەدانەیەك لێتدراوە؟

دڵنەوایکەر دەبوو کە بەڵگەت هەبێت حەفتا و پێنج ساڵانەکان لەکۆتایی ڕێگاکەدا نامان بینن.

لێرەدا ئەنیشتاین هانەدەرە، ئەنیشتاین دەریخست کە ووزە نەدروستکراوە و ئەتێکیشدراوە لەبەرنەوە کاتێك دەمرێت، دەبێ بەدڵنیاییەوە شتێك بۆ ڕۆحەکەت ڕووبدات. ئێسکەکانت ڕەنگە گوڵە میناکان پەیین بکەن. بەڵام زیاتر بۆ تۆیە تا ئێسکەکانت و کرکراگەت.

ڕۆحەکەت پێویستە بڕوات بۆ جێگایەك!

ئەزمونەکانی چونە دەرەوە لەجەستە پێشنیازی شتێکیتر لەودیو... دەکات. ئەگەر ئەنانەت ئەزمونی جێهێشتنی جەستەت نەبووە، پێدەچێت بزانیت کە کێ هەیبووە.

پورە مۆلی پێت دەڵێت:"لەسەر مێزی نەشتەرگەری بووم،

دەستبەجێ جەستەم جێهێشت. سەیری نەشتەرگەرییەکەی خۆمم دەکرد. هەموو شتێکم لەبیرە کە دکتۆرەکان دەیانوت. ئایا باوەڕدەکەیت. سەبارەت بەکاکانی چیکاگۆ قسەیان دەکرد؟

تۆ زیاتر لەجەستەیەکیت! کەوایە چی ڕوودەدات بۆ ئەو بەشەیترت کە"جەستە" نییە؟

ئەنیشتاین و پورە مۆلی هەردووکیان گرنگیان بەو گریمانەیە داوە کە ژیان بەردەوامە، ئەنیشتاین و بیرکردنەوە ڕۆژئاواییەکان هاوڕان کە شتی زیاتر هەیە تا فێری بین پاش ئەوەی کە دەمرین. شتێك ڕوونە لەکاتێکدا بەتەواوی نازانین چی لەسەر لایەکەیترە.

مـردن هانـدەرە تا خۆشی لـەژیانمان ببینین کـە هەمانـە. سیستمێکی زۆر زەرەکانەیە، بەڕاست.

خراپترین ڕێگا کە دەتوانیت بیگریتە بەر ئەوەیە: من لەم ژیانـەدا ئازاردەچێژم، بەڵام بەهەشت قەرەبووەکەم دەبێت.

نـەوە هـەڵێکی زۆر گەورەیـە کـە بیقۆزیتـەوە، زۆر باشـترە بڵێیـت: "هـەر پلانێکـی هەتاهـەتایی نهێنـی هـەبێت، ئامـانجی نێسـتام ئەوەیـە کـە ژیـانم لێـرە و لەنێستاشـدا سەرکەتووبێت!"

بەکورتی:
گونجاوە کە هەر کوالێتییەک و بەهرەیەک گەشەی پێدەدەیت لەم ژیانەدا، خۆشەویستی، ووزە، بەزەیی، چنینی سەبەتەو لەگەڵ خۆتی دەبەیت. باشترین هەلمان ئەوەیە کە گەشە بەتەواوی توانامان لێرە و لەنێستادا بدەین و نومێد بخوازین کە سودەکان گوازەرەوە بن.

چۆن خەڵکیت خۆشدەوێت؟ تەنها پەسەندیان بکە.
پەسەندکردنی تەواو خۆشەویستی بێمەرجە.

بۆچی ئێمە لێرەین؟

لێخۆشبوون

خێزان

خۆشەویستی و ترس

بۆچی ئێمە لێرەین؟

خەیاڵ بکە کە پێشبڕکێیەکت لەسەر پاکەتی جبسی زەرقەکەت بینیوە:" لە دە وشە یان کەمتردا وەڵامی پرسیارەکە بدەوە.... *ئامانجی ژیان چییە؟*"

چی دەنوسیت؟

"بیمە خاوەنی خانوی خۆم و پڕی بکەم لەشتومەك؟"

"ملیۆنێك پەیدابکەم و بڕۆم بۆ بێرمودا؟

" توانای یاری گۆڵفم لەناو دە باشترینەکەدا بێت؟"

بەنهێنی، هەریەکەمان دەزانین کە شتی زیاتر بۆ ژیان هەیە. دەزانین کە خەڵکی سەرقاڵ دێن، کە" بی نێم دەبلیو"ەکان وپێلاوی" گوچی" تەنها تەواوکەرەکانن. بەڵام هەندێك کات سەرنجمان نامێنێت، وردەکارییەکان سەرنجەکە بۆ خۆی ڕادەکێشێت، وەك: قەنەفەی زووری دانیشتن و سیستمی ئامێرە نوێیەکان.

بابەتی سەرەکی زۆربەی گۆرانی و فیلمەکان چییە؟

گرنگیدانە بەخەڵکی. چەندجار پێویستمان بە ترژیدیایەکە بۆ وەبیرهێنانەوەی لەپێشینە ڕاستییەکانمان.

ماریان ویلیامسۆن نامازەی بەم خالە داوە، کاتێك باس لەخەڵکی دەکات لەسەر جێگای مردنەکانیان. لەو دواین کاتژمێرانەدا، کاتێك بەخۆشەویستانیان دەورەدراون، چەندجار خەڵکی دەڵێن:"خۆزگە بیست گراندی زیادەم پەیدادەکرد؟ حەزیان لێیە شتانێك بڵێن وەك:"بەباشی ئاگاداری دایکتان و منداڵەکان بن " زۆرجار ئاڵێن:"ئاگاداری سەیارەکەم بن."

لەوەڵامی ئەم پرسیارەدا:"بۆچی ئێمە لێرەین؟

ئایا پرمانا نییە کە بڵێین:"ئێمە لێرەین تا فێربین یەکتریمان خۆشبوێت."

تاقیکردنەوەکان لەئەمریکا ئەنجامدراون کە لەوێدا منداڵە تازە لەدایکبووەکان لەیەك دەستەدا هەڵگیراون بۆماوەی دە خولەك سێ جار لەڕۆژێکدا لێیان دەدرێت. منداڵەکان لەدەستەی دووەم لێیان نادرێت.

دەستەی یەکەم کێشیان دوو هێندە زیادیکردووە بەبەراورد بەدەستەی دووەم.

زانستی پزیشکی ناوێکی درێژتری بۆ ئەم جۆرە چارەسەرە هەیە، پێویستمان بە وشە زانستییەکان نییە لەبەرئەوەی سەبارەت بەخۆشەویستی قسەدەکەین. ڕاستییەکە ئەوەیە کە بەبێ خۆشەویستی منداڵەکان گەورەنابن و بێ خۆشەویستی پێگەشتووەکانیش هەمان نازاردەچێژن.

زمارەیەکی زۆر لەپیاوانی پێگەشتووم لەدەستدا کە پێیان دەوتم هەموو ئەوەی تەواوی ژیانم ویستومە ئەوە بوو کە باوکم پێم بڵێت:"شانازییت پێوە دەکەم."

هەموو ئەوەی تەواوی ژیانم ویستومە ئەوە بوو کە باوکم پێم بڵێت:"شانازییت پێوە دەکەم."

ئەگەر ڕاستگۆین زۆرێك لەشتەکان کە ئەنجامی دەدەین، هەوڵدانێکە بۆ دەستکەوتنی خۆشەویستی زیاتر. هەرکەسێك کە لەشەقامەکاندا بەلایاندا تێدەپەڕین یان هەرکەسێك کە هاتبێتە ناو ئۆفیسەکەتەوە، خۆشەویستی و پەسەندکردنی ویستووە.

هەندێکمان شتی شێتانە دەکەین، تا بەدەستی بهێنین.

بۆچی تەنانەت سەبارەت بە ئەمە نیگەران بین؟

لەبەرئەوەی کە بەڕاستی وا لەژیانمان بکەین سەرکەوتووبێت پێویستە بزانین کە

بۆچی لێرەین. ئەگەر هاوڕانەبیت کە لەپێشینەی یەکەممان *خۆشویستنی یەکترە*.
ڕەنگە هانبدرێیت بۆ پۆلێنکردنی ئەوەی چی بۆت گرنگترینە، ئەوە هەنگاوێکی بەسودە.

ئەگەر هاوڕایت دواتر دەتوانیت هەڵسەنگاندن بۆ هەموو شتێك بکەیت کە ئەنجامی دەدەیت بەپێی پێوەرەکان:" ئەگەر "ئێکسم" هەبێت، نایا خۆشەویستی زیاتر دەهێنێتە ناو ژیانی خۆم، خێزانەکەم، هاوڕێیانم و دراوسێکانیشم؟"

بۆ خۆشەویستی پێویست نییە ماچی هەرکەسێك بکەیت کە دەیبینیت، یان پێویست نییە کە دەفری قوڵی برنج لەجیهانی سێیەمدا ببەخشیتەوە.

بڕیاردانی کەمتر لەسەر خەڵکی، ڕێگەدان بێیان بەوەی کە هەرشتێك لەبەربکەن کە دەیانەوێت، بەو شێوەیە بژین کە دەیانەوێت و ببن بەو کەسەی کە هەن بەبێ ڕەخنەگرتنمان.

لێخۆشبوون

"لێخۆشبوون ئەو بۆنەیە کە گوڵە وەنەوشە دەپرژێنێتە سەر ئەو پاژنە پێیەی کە ژاکاندویەتی." (مارك تواین)

ئەمە ئەو شتەیە کە ڕوودەدات، پاساکان لەمێشکماندا دروستدەکەین کە خەڵکی پێویستە چۆن هەڵسوکەوت بکەن. کاتێك خەڵکی پاساکان دەشکێنن، لێیان تووڕەدەبین. تووڕەبوون لە خەڵکی بۆ پشتگوێخستنی پاساکانمان شتێکی پێکەنیناویە.

زۆرێکمان گەورەبوین باوەڕمان وایە کە دەتوانین سزای کەسانیتر بدەین بەڕەتکردنەوە لەلێخۆشبونیان، ئەوەیە:"گەر لێت خۆشنەبم، نازاردەچێژیت."لەڕاستیدا ئەوە منم کە نازاردەچێژم، نیگەران و شڵەژاو دەبم. خەو لەدەستدەدەم.

جاری داهاتوو لە کەسێك تووڕەبوویت چاوەکانت دابخە و ئەزمونی هەستەکانت بکە. هەست بەجەستەت بکە، تاوانبارکردنی خەڵکی توشی پەژارەت دەکات. خەڵکی ئەوە دەکەن کە ئەنجامی دەدەن، ئەوە دەزانن کە دەیزانن. ئاخۆ تاوانباریان بکەیت یان نا

هیچ جیاوازییەك ناکات. جگە لەوەی کە ژیانت وێراندەکات.

شتەکان بەو شێوەن کە هەن. نەگەر زریانێك ژێرزەمینەکەت پڕبکات لەئاو. ئایا دەڵێیت:"هەرگیز لە کەشوهەوا خۆشنابم؟"

نەگەر نەورەسی دەریایی بێتە سەر سەرت، ئایا لە نەورەسەکە تورە دەبیت؟

دەی بۆ لەخەڵکی تورە دەبیت؟ پێویست ناکات کە کۆنترۆڵی خەڵکی بکەین، دەبێت کۆنترۆڵی زریانەکان و نەورەسەکان بکەین.

گەردوون لەسەر تاوان و لۆمە کارناکات. ئەوانە تەنها شتانێکن کە خۆمان دروستمان کردوون.

لەکاتێکدا سەبارەت بە لێخۆشبوون قسەدەکەین.

یەکەم قۆناغ بۆ سەرکەوتویی ژیانت لێخۆشبوونە لە دایك و باوکت. بەدڵنیاییەوە، بێکێشە نەبوون، بەڵام کاتێك منداڵ بویت دایك و باوکت هەموو کتێبەکانیان سەبارەت بەمامەڵەکردن لەگەڵ کێشە کەسییەکاندا و"دایکایەتی و باوکایەتیکردنی سەرکەوتوو" نەبووە. جگە لەگەورەکردنی تۆ شتانێکی زۆرتریشیان هەبووە کە نیگەران بوون بۆیان! هەر شتێك بەهەڵە فێربویت، ئەوە ڕابردووە. هەرڕۆژێك کە ڕەتی دەکەیتەوە لەدایکت خۆشبیت دەنگێکە بۆ تێکدانی ژیانت بەتەواوی.

ئازار ناچارییە، پەژارەیی هەڵبژاردنە.

هاوڕێیەکم هەیە بەناوی ساندی مگرێگەر، دەڵێت:"چی دەبێت نەگەر کەسێك شتێکی خراپ ئەنجامبدا، ئایا لێی خۆشدەبم؟ لەمانگی یەکی ساڵی ١٩٨٧ دا پیاوێکی گەنج بەچەکێکی تەقەکردنەوە چووە ناو ژووری دانیشتنەکەیەوە و سێ کچە هەرزەکارەکەی کوشت. ئەو تراژیدیایەی کە ساندی بینی بارودۆخەکەی زۆر خراپکرد و کردی بە کەسێکی زۆر تورە. کەمێکمان دەتوانین خەیاڵی ئەوە بکەین کە ساندی بە چیدا تێپەڕی.

لەگەڵ کات و بەیارمەتی هاوڕێیان بڕیاریدا کە تاکە هەل ژیانی سەرکەوتوو بکات ئەوەیە دەست لەتورەیی هەڵبگرێت بەڕادەیەك کە لەتاوانبارەکە خۆشببێت. ساندی

نیستا ژیانی لەهاریکاریکردنی کەسانیتردا بەسەردەبات بۆ دەسکەوتنی لێخۆشبوون و ئارامیی مێشك. ئەزمونەکەی بەڵگەیە کە تەنانەت لەبارودۆخە زۆر ترسناکەکانیشدا دەکرێت دەست لەتورەبونەکانمان هەڵبگرین. هەروەها ساندی دەشڵێت کە دەستی لەتورەییەکەی هەڵگرت بۆ سودی خۆی و مانەوەی خودی خۆی. ئەوە بەدیدەکەم کە کەسانێك ئەزمونیان هەبووە وەك ساندی دابەشدەبن بۆ دوو دەستە:

دەستەی یەکەم: وەك دیلی تورەی و بێئومێدی خۆیان دەمێننەوە.

دەستەی دووەم: هێزێکی نەبینراو و بەزەیی بەدەستدەهێنن.

ڕووداوەکان کە دەمانگۆڕن زۆرکات ئەو شتانە نیین کە هەڵیان دەبژێرین. وەك کەسێك وتی: هەرگیز نامانەوێت تێپەڕببین بەو شتەی کە پێویستە بیایدا تێپەڕبین تا ببین بەو شتەی کە دەمانەوێت ببین.

دڵشکان، نەخۆشیی، تەنیایی، نائومێدیی، هەریەکەمان بەشی خۆمان دەبێت. پاش هەر دەدەستدانێکی گەورە هەمیشە پرۆسەیەکی خەفەتباربوون هەیە، بەڵام لەکۆتاییدا پرسیارەکە ئەوەیە ئایا ئەزمونەکە بەهێزترت دەکات یان ئەرمو نیانترت دەکات.

بۆ ئەوانەمان کە کەمتر لە ساندی بەرهنگاردەکرێینەوە، هەڵبژاردنەکە هەمان شتە:"ئایا دەتەوێت ژیانت سەرکەتووبێت یان ناتەوێت؟

ئایا پێویستە خۆمم خۆشبوێت(یان لانیکەم خۆمم) بەدڵبێت؟

بەڵێ! کەسانێك کە خۆیان خۆشناوێت بێزارکەرن، زۆرێك لە کەسەکان لەگەڵ بیرۆکەی"خۆشویستنی خۆیان"دا ناناسودەن. لەهەمان کاتیشدا چاوەڕوانی لە هاوبەشەکانیان دەکەن کە خۆشیانبوێن! ئایا ئەوە کەمێك نامۆ نییە؟

بڵێیت:" ڕەنگە نەتوانم خۆمم خۆشبوێت؟ دواتر لە هاوژینەکەم تورەبم کاتێك منی خۆشناوێت؟

بەڕوونی، بۆ ئەوەی هاوڕێیەتییەکی تەندروستمان هەبێت پێویستە خۆمان خۆشبوێت/خۆمان بەدڵبێت.

ناتوانین شتێك بەکەسانیتر بدەین کە خۆمان خاوەنی نین. *هەرگیز ناتوانین*

کەسانیتر قبوڵبکەین بەو شێوەی کە هەن هەتا نەتوانین خۆمان قبوڵبکەین بەو شێوەی کە هەین.

کاتێک بە هەڵەکانی خودی خۆمان سەرسامین، بۆ هەمان هەڵە دەگەڕێین لەکەسانیتردا بەنومێدی ئەوەی وامان لێبکات هەست بەباشتربون بکەین، دەیان دۆزینەوە بەڵام هەست بەباشتربوون ناکەین.

لەکاتێکدا سەرنج لەسەر هەڵەکانی خودی خۆمان دەکەینەوە جیهان لەسزادانمان بەردەوامدەبێت، لەسزادانی خۆمان بەردەوامدەبین. بەتەندروستیەکی ناساغەوە، بەهەژاریی، بەتەنیایی ئەنجامی دەدەین.

تا کاتێک خۆمان بەدڵنەبێت، جیهانیش ئێمەی بەدڵنابێت و دواتر لۆمەی جیهان دەکەین.

مانای چییە خۆمم خۆشبوێت؟

لەسادەترین شێوازدا، خۆشویستنی خۆت واتە لێخۆشبوونی خۆت، مانای دانانانە بەوەی کە تا ئەم خاڵەیە بەباشترین شێواز ژیانت بەڕێکردووە، دەست لەبینینی خۆت وەك تاوانبارێك هەڵگرە. کەماڵی لەبیربکە و ئامانجی چاکبونت هەبێت.

لەخۆت خۆشببە بۆ کەموکوڕتییەکانت و دەستبەجێ دەست بەلێخۆشبوونی کەسانیتریش بکە بۆ هەمان شت. خەڵکی کاردانەوەیان بۆمان دەبێت کە ئێمە چین.

ئەگەر سەرنج بدەین، هەمیشە پەیامەکانمان پێدەگات، نیشانمان دەدەن پێویستە چۆن گەشەبکەین. کێشەکە هەمیشە لەخۆماندایە.

بۆ خاتری منداڵەکانمان پێویستە خۆمان قبوڵبکەین.

منداڵەکان شوێن نمونەکەمان دەکەون. ئەگەر شتەکان بۆخۆت قورسبکەیت، ئەوانیش شتەکان بۆخۆیان قورسدەکەن، هەروەها شتەکانیشت بۆ قورسدەکەن.

به کورتی:

کاتێك لەخۆمان خۆشدەبین، دەست لەڕەخنەگرتن لە کەسانیتریش هەڵدەگرین.

مانای چییە " دراوسێکەت خۆشبوێت"؟

"خۆشەویستی دوو کەس جاکدەکاتەوە، نەو کەسەی کە دەیبەخشێ و نەو کەسەشی کە وەریدەگرێت." (کارڵ مینینگەر)

بێم وایە خۆشەویستی دراوسێکانت واتە:

١.بڕیارنەدانە لێیان

٢.دانەنانی نیشانەکانە لەسەریان

٣.جاوەڕواننەکردنی هیچ شتێکە لێیان.

نەمە دەبێت بە ستراتیژییەکی کرداری کە دەتوانن زۆرێك لە بێنومێدی و بێزاریمان بۆ خەزن بکەن.

وەك زۆرێك لە ڕێسا ڕۆحییەکان، هەروەها نەوەش ئامۆژگارییەکی دەروونزانی ئایابە.

حەزمان لێیە بڵێین:"ئەگەر تێبگەشتمایە بۆچی فرانك زۆر لەخۆبایە، ڕەنگە دوتر بتوانم ئەوم خۆشبوێت."

ئەگەر ئەو بڕیارە بدەین فرانکمان خۆشبوێت، دەست بە تێگەشتن دەکەین لێی. لێخۆشبوون و خۆشەویستی بەکێکن و هەمان شتیشن لەبەر ئەم هۆکارەیە کە بێمان وایە خۆشویستنی منداڵان ئاسانترە لەبەرئەوەی وەك بێتاوان دەیان بینین.

هەرکاتێك بڕیارماندا کە خۆشەویستی لەدۆخێکدا ببینین، بێشەکەوین لەبەرئەوەی ناتوانین خەڵکیمان خۆشبوێت و لەهەمان کاتیشدا لێشیان تورەبین.

بەکورتی:
چۆن کەسێکت خۆشدەوێت؟
هەوڵ بدە جێگۆڕکێ
بەوشەی "پەسەندکردن"
بکەیت.
پەسەندکردنی تەواو
خۆشەویستی بێمەرجە.

خێزان

"بۆچی خێزانێکم هەیە؟"

خێزانەکان داهێنراون تا فێرمان بکەن سەبارەت بە خۆشەویستی بێمەرج. دەتوانیت هاوپیشەکانت لە ئۆفیسەکە و هاوڕێکانیشت لە بار جێبهێڵیت، بەڵام لەگەڵ خێزان جیاوازە. تۆ دەستەوەستانیت لەگەڵ ئەم کەسانە کە دەزانن چۆن بەئەنقەست تووڕەت بکەن و بەهەرحاڵ پێویستە تۆش فێربیت کە ئەوانت خۆشبوێت.

لەخێزانەکاندا فێردەبین بەهای خەڵکی بزانین بێ گوێدانە ئەوەی کە ڕوخساریان چۆنە یان دەتوانن چیمان بۆ ئەنجام بدەن. فێردەبین لەناخەوە بەکتریمان خۆشبوێت لە چیرۆکی "کەروێشکە بەڕۆینەکەدا"، " ئەسپە دارینەکە" دیارە کە سەبارەت بە خۆشەویستی بێمەرج قسەدەکات:

" ڕاستی ئەوە نییە کە چۆن دروستکراویت، شتێکە کە بۆت ڕوودەدات. کاتێک منداڵێك بۆماوەیەکی زۆر درێژ خۆشی دەوێیت، نەك تەنها بۆئەوەی یاریت لەگەڵ بکات، بەڵکو بەڕاستی خۆشی دەوێیت. دواتر دەبیت بە ڕاستی... هەموی دەستبەجێ ڕونادات، تۆ دەبیت، کاتێکی زۆر دەخایەنێت. لەبەرئەوە زۆرکات بۆ گیاندارانێك ڕوونادات کە بە ئاسانی دەشکێن یان لێواری تیژیان هەیە یان پێویستە بەوریاییەوە بیانزرێن. بەگشتی ئەو کاتەی کە تۆ ڕاستیت زۆربەی کات قژەکانت هەڵدەوەرن، چاوەکانت دەردەهێڵن و جومگەکانت جوڵەی ناناسای دەکەن و لەدۆخێکی خراپدا دەبیت، بەڵام بەهەرحاڵ ئەم شتانە گرنگ نین، لەبەرئەوەی کاتێك ڕاستیت ناکرێت ناشیرین بیت، جگە لەو کەسانەی کە تێناگەن. "٤"

درکنەکردن بە بەهای خێزان

ئایا شایانی پێکەنین نییە بڵێین کە چۆن زۆرجار لەگەڵ ئاموکاندا کە بۆ ئانی ئێوارە دێن بۆ ماڵمان باشتر ڕەفتاردەکەین تا لەگەڵ خێزانەکانمان؟

ئایا تائێستا ئامۆکانت دڵخۆشکردووە؟ دوو ڕۆژ بەسەردەبەیت بە ئامادەکردنی مێزەکە بەباشترین جۆری قاپ و قاچاخی زێویی وەك: خواردنی دەریایی، گێلاس، شامپانی فەرەنسی پێشکەشدەکەیت و هەرگیز دووبارە ئەو کەسانەش نابینیتەوە.

هەفتەی داهاتوو دایك و باوك دێن بۆ سەردان و پاشماوەکانیان بۆ دەمێنێتەوە، ئێمە بەڕەوشتترین لەگەڵ کەسانێك کە بەدەگمەن دەیانناسین! ڕەنگە هەندێك کات پێویست بێت پێچەوانەی بکەینەوە، قرژاڵی دەریاییەکە بۆ دایك و باوکت هەڵگرە.

ئەوە تەنها لەم چەند ساڵەی ڕابردووی ژیانمدا بوو کە فێربووم باوکم لەباوەشبگرم. وەك زۆرێك لە باوکان و کوڕان، وازم لە لەباوەشگرتنی باوکم هێنا کاتێك نزیك بە هەشت ساڵان بووم.

دەمویست پیاوانەبم، بیست ساڵیتریشم پێچو تا بۆم دەرکەوت کە پیاوە ڕاستەقینەکانیش دەتوانن خۆشەویستی نیشان بدەن.

وەك نوسەرێك، هەندێك ڕوخسارم لەتیفی و ڕۆژنامەکاندا دەبینی، بۆم دەرکەوت کە سەردێڕەکەی بەکشەممە پاشماوەی دووشەممەیە.

پرسیارەکە کە لەخۆمی دەکەم ئەوەیە:"چی مانایەك دەبەخشم بۆ ئەوانەی بەڕاستی دەناسن و پشتم پێدەبەستن بەخێزانەکەم و هاوڕێ نزیکەکانیشمەوە؟"

ئایا کەسێکی پشتپێبەستراو، سیقەپێکراو، گرنگیپێدەر و بەڕەوشتم؟"

ئەوە ئەو شتەیە کە گرنگە.

پشتگیریکردنی هاوبەشەکەت

دوو ڕێگا هەیە بۆ بەڕێوەبردنی پەیوەندییەك:

یەکەم: وەك تیمێك

دووەم: وەك پێشبڕکێیەك.

فرێد جاوەڕێیە لە کاتژمێر شەشی نیوەڕۆدا بگاتە ماڵەوە، ئێستا دوو کاتژێرە دواکەوتووە.

ماری زۆر زۆر نیگەرانە، چی ڕویداوە بۆ فرێدەکەم؟ لە کاتژمێر هەشت و یازدە

خولەك فرێد لە دەرگاکە هاتە ژوورەوە، بەبینینی ئەوەی کە تەندروستە و هیچی بەسەرنەهاتووە هاواری لێکرد بەشێوەیەك کە بڵێی:"ئەگەر دەتەوێت بەم درەنگیە بگەڕێیتەوە ماڵ، لانیکەم دەگرا توشی ڕوداوێك ببیت!"

فرێد دەستی بە هاوارکردن کردو ماری بابەتەکەی بۆ چارەسەرە بێدەنگە ترسناکەکە گۆڕی. بەزوویی وازیان لە قسەکردن لەگەڵ یەکتر هێنا. ماری ڕۆشت بۆ جێگای نوستن بۆ دۆزینەوەی تێبینییەك بەسەرینەکەیەوە:"پێویستە زوو لە نۆفیسەکەم بم، کاتژمێر حەوت بەخەبەرم بهێنەوە."

فرێد لە کاتژمێر نۆ و سی خولەك خەبەری دەبێتەوە، تێبینییەکی لەسەر سەرینەکەی دۆزییەوە:"کاتژمێر حەوتە، لەخەو هەستە!"

زۆرێك لەخۆشەویستەکان پێیان وایە کە زۆر گرنگە وا لەیەکتر بکەن وەك گەمژە دەربکەون .

پێشنیازی کاری تیمی دەکەم، من هاوبەشێکی تایبەتم هەیە کە ژیانی لەیارمەتیدان و هاندانی منـدا بەسەردەبات. لەهەموو پەڕەیەکدا کە دەینوسم و هەموو شتێك کە ئەنجامی دەدەم داوای ڕاوێژەکەی جولی دەکەم.

بەبێ پشتگیری ئەو، ئەوەم ئەنجامنەدەدا کە ئەنجامی دەدەم. لەکاتێکدا گەورەدەبین و نزیکترین پێکەوە، ئەوە بەرچاوە کە چەند جار کارسۆن و نامادەبوانی گەشت لێمان دەپرسن: ئایا لەمانگی هەنگوینیدان؟" وەك ستایشێکی گەورە وەریدەگرین.

ئەگەر بڕیارتانداوە پێکەوە بژین، پشتگیری یەکتر بکەن. ئەگەر ناتوانی پشتگیری هاوبەشەکەت بکەیت، کاتی ئەوەیە لەوە بکۆڵیتەوە کە بۆچی لەپەیوەندیدان.

خۆشەویستی و ترس

لە کتێبی " زنجیرە وانەیەك لەموعجیزەکاندا" ئاماژەی پێدەدات کە دوو حاڵەتی ڕێسای خۆشەویستی و ترسی مێشکمان هەیە.

ئاماژە بەوە دەدات کە ترس سەرچاوەی هەستە نەرێیەکانمانە، چەمکێکی سادەی جوانە و ئاماژەی دەستپێکێکی بەسودە بۆ بەدواداچونی هەستەکانمان.

جەین دەڵێت:"ئەگەر برسی بم، ئەوە تورەییە! ئەوە ترس نییە!" بابینین. بیلی هاوسەری دەگاتەوە ماڵەوە بۆنی نەلکهول و عەترێکی توندی ناخۆشی لێدێت.

جەین زۆر تورەیە، هاوار دەکات و بەدەنگی بەرز بانگدەکات، دەفرەکان دەهاوێژێت لەمنبەخەکەدا. لەراستیدا، هاواردەکات لەبەرئەوەی دەترسێت، بەڵام فرێد گوێی پێنادات. دەترسێت لە لەدەستدانی بیڵ و سەبارەت بەو فژە زەردانەش دەترسێت کە لەسەر چاکەتە وەرزشییەکانێتی!

کاتێك تورەین، دەترسین.

جیم سەبارەت بە بارمتەی خانوبەرەکەی نیگەرانە. جیم دەڵێت:" بەڵام کاتێك نیگەرانم، نیگەرانم." نیگەرانی وشەیەکی ترە بۆ"ترس".

چۆن دەتوانیت سەبارەت بە شتێك نیگەران بیت ئەگەر ترس نییە؟ کاتێك نیگەرانین، دەترسین.

سەبارەت بە ئیرەیی؟ ئیرەیی ترسە.

وا بیردەکەیتەوە کە تۆ نزمتریت لە کەسانیتر و ترس لەوەی کە هاوڕان لەگەڵت.

کاتێك ئیرەیی دەبەین، دەترسین.

لەودیو تورەیی، ئیرەیی، نیگەرانیی، پەژارەوە ئێمە هەمیشە ترس دەدۆزینەوە .

کەوایە چۆن ئەم چەمکی خۆشەویستی/ترسە بەسودە؟

وامان لێدەکات کە زیاتر لەگەڵ خۆماندا ڕاستگۆبین، بۆمان دەردەکەوێت کە زۆرکات نیگەران نین بۆ ئەو هۆکارانەی کە پێمان وایە.

ئەگەر بەمەوێت ترسەکانم لەناوببەم پێویستە دان بەوەدابنێم کە بونیان هەیە. لەکاتێکدا دەڵێم:"بایەخ بە هەستی کەسان نادەیت وام لێدەکەیت ئیرەیی ببەم."

دەستەوەستان دەمێنمەوە، تەنها لەکاتێکدا دەتوانم لەخۆم بپرسم:" بۆچی دەترسم کاتێك قسە بۆ کەسە قۆزە ناموکان دەکەیت؟"

دواتر لە دەستبەستراوی نەجاتم دەبێت. ئێستا لەجیاتی هەڵەکانم ترسەکانم دەناسمەوە. کاتێك دان بەترسەکانمدا دەنێم، هەلیکم دەبێت تا لەودیوبانەوە ڕێبکەم. دانان بەترسەکاماندا یارمەتیمان دەدات کە هەستەکانمان بۆ کەسانێك ڕوون بکەینەوە

که گرنگیان پێدەدەین.

"خۆشەویست، هۆکاری ئەوەی کە تۆڕەبووم، لەبەرئەوەیە کە ترساوم، دەترسم ئەگەر ئەو تاقمە جلوبەرگە سێ هەزار دۆلارییە بکڕیت، بۆماوەی ساڵێك نان ناخۆین."

" کاتێك زۆر درەنگ دێیتە ماڵەوە هاواردەکەم بەسەرتا لەبەرئەوەی زۆر دەترسم کە ڕەنگە شتێك لەڕێگادا ڕوویدابێت بۆت. ئەگەر لەدەستم بدایتایە، نازانم چیم دەکرد. دەترسم."

کاتێك دان بەترسەکاماندا دەنێین، لەبڕیاردانی هەڵە لەسەر کەسانیتر دوردەکەوینەوە. گرنگترین شتێك دەڵێین:"دەمەوێت بزانیت من دەترسم، نالێم ئەوە هەڵەی تۆیە.

کاتێك ئەوە قبوڵ دەکەین کە پێویست نییە چیتر بێکەموکوڕتی بین و هەستەکانمان ڕوونبکەینەوە کە پەیوەندی بەترسەکانمانەوە هەیە. خۆشەویستانمان وەلامدەدەنەوە دانانان بەناپارێزراوی خراپترین جۆری پێشێلکردنی مافی مرۆڤە.

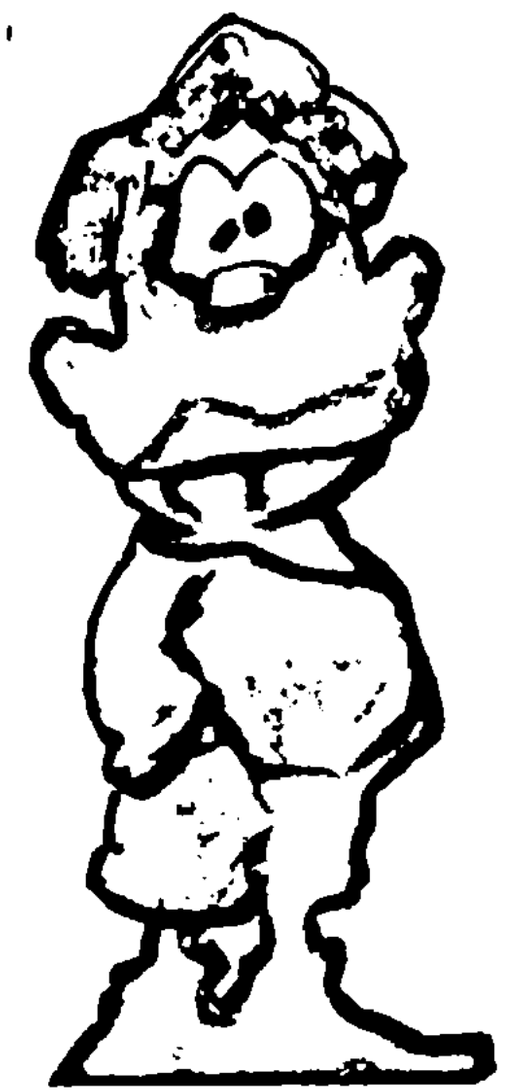
هەروەها بیرت بێت کە کەسانیتر بۆ ئەو هۆکارانەی کەپێیان وایە بێزارنین، کاتێك هێرشدەکەنە سەرت ئەوان بەڕاستی ترساون. بەزانینی ئەوەی ئەوان ترساون، تۆ زۆر ناترسیت.

دەڵێیت:" بەڵام ئەگەر خۆشەویستی و ترس دوو هەستی سەرەکی بن، ئایا مانای ئەوە نییە کە کەسانێکی زۆر دەترسن؟" دڵنیابە! کەسانێکی زۆر دەترسن.

دەترسن لەوەی کە گەمژە یان قەڵەو دەربکەون، لە لەدەستدانی کارەکانیان دەترسن، لە لەدەستدانی ڕوخسار و لەدەستدانی پارەش دەترسن، دەترسن لەوەی کە تالان بکرێن، دەترسن لەوەی پیربن، دەترسن لەوەی بە تەنهابن لە ژیان، لە مردن دەترسن، لەبەرئەوەیە زۆر شێتانە ڕەفتاردەکەن!

چی وایان لێدەکات هەست بەباشتری بکەن؟ خۆشبوبسترێن.

ئەرکت لەژیاندا گۆڕینی جیهان نییە،
ئەرکت گۆڕینی خۆتە.



هیچ چارەسەرێکی "دەرەکی" بونی نییە،
تەنها چارەسەرە "ناوەکییەکان."

کاتێك دەگۆڕێیت...

بەتەنهانییت!

کاتێك دەگۆڕێیت...

ئایا ئەوەت بەدیکردووە کە ڕۆژانێکت لەسەر ڕێگایەکی زۆر فراوانی گەشتکردن هەیە کە هەموان هەوڵدەدەن بتکوژن؟ هەرکاتێك بەتوڕەییەوە خانوەکە جێدەهێڵیت، وادەردەکەوێ کە خەڵکی لەسەر شەقامەکان دەیانەوێت وات لێبکەن کە جێیان بهێڵیت! کاتێك هەست بەتوڕەییەکی زۆر دەکەیت و ئۆفیسەکە جێدەهێڵیت، خەڵکی لەڕێگادا خراپ مامەڵەت لەگەڵ دەکەن. هەروەها پێچەوانەکەشی ڕاستە.

کاتێك دەکەوینە ناو خۆشەویستییەوە، جیهان چەندە جیاواز دەردەکەوێ!

جیهان ناوێنەیەکە لەناوەوە هەست بە چی بکەیت، لەدەرەوە ئەوەت دەستدەکەوێت. لەبەرئەوەیە کە ناتوانیت بەکارکردن لەسەر دەرەوە ژیان چاکبکەیتەوە. ئەگەر خەڵکی لەسەر شەقامەکان ڕووخۆش نین، گۆڕینی شەقامەکان سودی نابێت، ئەگەر هیچ کەس لەکاتی کارکردندا ڕێزت ناگرێت، گۆڕینی کار سودی نابێت.

زۆربەمان شتەکان زۆر بەباشی فێربوین، فێربوین ئەگەر حەزت لە کارەکەت نەبێت، بیگۆڕە! ئەگەر حەزت لە هاوژینەکەت نییە، بیگۆڕە! هەندێك کات گونجاوە کار یان هاوبەشەکەت بگۆڕیت، بەڵام ئەگەر خۆشت نەگۆڕیت، دەست بەهەمان شتی زیاتر دەکەیتەوە.

کاپتن(جیراڵد کۆفی)حەوت ساڵی وەك بەندکراوێکی جەنگ لە باکوری ڤێتنام

بەسەربرد، بەرەنگدانەوەی گۆڕانەکان لەهەڵوێستیدا، وتی:"لەسەرەتادا دەپاڕامەوە خودا بارودۆخەکەم بگۆڕێت، خودا پێنج خولەکم پێبدە بەر لە دەستگیرکرانەکەم دەڕۆم بۆ شوێنێکیتر... خودایە تکایە بهێڵە ئەمریکییەکان بیبینموە و لێرە دەرم بکەن."

بەکورتی:

کاتێک بێزار و ماندوو دەبیت لە بێزاربوون و ماندوبوون، دەگۆڕێیت.

بەتێپەڕبونی کات، وتی:" پارنەومکانم گۆڕا، دەستم بە پاڕانەوە کرد کە ڕەنگە ببم بە کەسێکی باشتر. ڕەنگە نازاریش نەچێژم، بەڵام تەنانەت وەك بەندکراوێکی جەنگ سود لە ئەزمونەکەم ببینم."

پاڕانەوەکانی"دۆخەکانم بگۆڕە"بوون بە"من بگۆڕە". ڕێسایەکی سەرەکی دۆزییەوە، ئەو ساتەوە دەستی بەبینینی هەندێك تامانجکرد لەبارودۆخەکەیدا.

لەهەر دۆخێکدابین، تێیدابین چونکە وانەمان هەیە کە لێیەوە فێربین لەبەرنەوەیە ئێمە لەوێین!

داوا لەخوداکردن بۆ گۆڕینی دۆخەکەمان بێگومان هیچ مانایەکی نییە. هەتاکو دەگۆڕێین هێشتا پێویستمان بەدۆخەکەیە.

ئەگەر ماری تێدەکۆشێت لەهاوسەرگیریدا پێویستە بگۆڕێت، ماری دەڵێت:"خودا ئەگەر تەنها هاوسەرەکەم فرێد دەگۆڕیت، دڵخۆشدەبم. هەڵەیت! فرێد لە ماری تورەیە و ڕەتیدەکاتەوە کە بگۆڕێت. ماری لە فرێد جیادەبێتەوە. ساڵی داهاتوو ماری دەڵێت:"ئەگەر تەنها فلانە کەست دەگۆڕی..."

کاتێك دەڵێیت:"خودا، تکایە دۆخەکانم بگۆڕە، لە کێشەی گۆڕینی خۆم ڕزگارم بکە." ئەوە نیشاندەدەین کە بەتەواوی تێناگەین، داواکارییەکە پێویستە ئەمە بێت:" بمگۆڕە، بیرکردنەوەکانم سەبارەت بەمە بگۆڕە." کاتێك بیرکردنەوەکانمان سەبارەت بە دۆخەکان دەگۆڕێن، دۆخەکانیش دەگۆڕێن.

ئایا ئەمە هەمووی کەمێك"سەردەمیانە" و گەمژانە دەرناکەوێت؟

لەژێر ڕۆشنایی فیزیادا سەیری بکە، سێ ساڵ لەمەوبەر نیوتن ڕایگەیاند کە هەموو مادەکان ڕاستییەکی نەگۆڕ و پێناسەکراویان هەیە، بەڵام فیزیای کوانتومی نەمڕۆ و ڕێسای نادڵنیایی هێسینبێرگ وێنەیەکی جیاواز نیشاندەدەن.

بۆ نمونە:"سروشتی شتێك بەڕاستی گۆڕانی بەسەردادێت لەلایەن چاودێرەکەیەوە!

ئەمە لەژیانی ڕۆژانەتدا مانای چی دەدات؟

فیزیا ئەوە پشتڕاست دەکاتەوە کە مامۆستا ڕۆحییەکان هەمیشە فێریان کردوین کە شتێك یان دۆخێك لەلایەن چاودێرەکەیەوە گۆڕانی بەسەردادێت... کاتێك بیرکردنەوەت دەگۆڕێت، ژیانیشت دەگۆڕێت. چاککردنەوەی ژیانت کارێکی ناوەکییە پێویست ناکات جاوەڕێی کەسانیتر بکەیت خۆیان بگۆڕن. کاتێك دەجوڵێیت، جیهان دەجوڵێت. بەو ڕادەیەی کە دەگۆڕێیت، یاریکەرەکانیتریش لەژیانتدا دەگۆڕێن یان بە یاریزانی نوێ جێگایان پڕدەبێتەوە. لەکاتێکدا هەوڵدەدەن وانەکانت فێر بکەن، تۆش یارمەتییان دەدەیت تا وانەکانیان فێربن.

بەکورتی:

لەپەیوەندییەکاندا - کارکردن لەسەر خۆمان سودی دەبێت،

هەوڵدان بۆ گۆڕینی کەسانیتر سودی نابێت.

جیهان پێویست ناکات بگۆڕێت

ئایا تانێستا نەخۆش بوویت لەجێگادا و دواتر بۆ یەکەمجار سەرکێشی بکەیت و لەچەند هەفتەیەکدا بچیتە دەرەوە؟ ئایا مایەی دڵخۆشی نییە کە ئاسمان، درەختەکان و گژوگیا ببینیت؟ کاتێك هاوڕێ کۆنەکانت بۆ یەکەمجار لەماوەی پێنج ساڵدا دەبینی، ئایا مایەی دڵخۆشی نییە؟ ژیان دەستبەجێ دەوڵەمەندترە. بەڵام ئەك لەبەرئەوەی جیهان گۆڕاوە، ئێمەین گۆڕاوین. خۆشی لەڕوانینی نوێوە دێت.

دڵخۆشی پێویستی بەوە نییە کە شتێك بەرزبکەیتەوە، تەنها دانانی ئەو بیرکردنەوانەی دەوێت کە یارمەتیت نادەن.

ئەگەر بەژیاندا تێبەڕیت لیستی کەموکورتییەکانی کەسانیتر وەربگریت..."ئەو کچە

زۆر قەڵەوە، لوتێکی گەورەی هەیە، دەمێکی گەورەی هەیە" تەداخولی نارامیی مێشکت دەکات. بەدڵنیاییەوە، ڕەنگە وەهمێکی لەسەروتریت پێبدات، بەڵام ئەوە بۆ خۆت پشڕاست دەکەیتەوە کە جیهان و ئەو کەسانەی تیایدان باش نیین.

کاتێك بڕیاردەدەیت کە خەڵکی و هەموو هەڵە و ناخۆشییەکان لەژیانتدا قبول بکەیت، هەستێکی تەواو جیاوازت سەبارەت بە جیهان و ئەو شوێنە دەبێت تیایدایت، ئەوە ناسودەییەکی زۆر گەورەیە.

چۆن ئەنجامی دەدەیت؟ تۆ پەسەندەکانت هەیە بەوەی کە کات لەگەڵ کێ بەسەر ببەیت، بەڵام بیرکردنەوەی ئەرێییت سەبارەت بە کەسانیتر نییە. تۆ پەسەندەکانت هەیە سەبارەت بە دۆخەکان بەڵام هەموو شتەکان وەك ڕاست و هەڵە نابینیت. تۆ دەزانیت کە نامانجی تەواوت نارامیی مێشکە لەبەرئەوە بڕیاردەدەیت جیاوازتر ببینیت.

فرێد دەڵێت:"بەڵام خێزانەکەم وایان لێکردم کە سەرنج لەسەر نەرێییەکان بکەمەوە." باشە، پێگەیشتن ئەو خاڵەیە لەژیاماندا کە بەرپرسیارێتی بۆ بیرکردنەوەکانمان و کردارەکانمان وەردەگرین. نێستا کە بەرپرسیاری مێشکی خۆتیت، فرێد دەتوانیت بیگۆڕیت.

بۆ جوانی بگەڕێ لەو کەسانەی کە لەدەورتدان و جوانی زیاتر لەناو خۆتدا دەدۆزیتەوە. تۆ خەڵکی دەبینیت بەو شێوەیە نا کە هەن، بەڵکو بەو شێوەیە دەیانبینیت کە هەیت. ئەزمونی جیهانت ئەوەیە بەڕاستی ئەزمونی خۆت بکەیت. ئەگەر حەزت لەو شتە نییە کە دەیبینیت، لۆمەکردنی ناوێنەکە سودیناباێت.

بەکورتی:

لەچاککردنی ژیانتدا: کارکردن لەسەر خۆت سودی دەبێت و هەوڵدان بۆ گۆڕینی جیهان سودی نابێت.

بەتەنهانییت!

"کاتێك هەرکەسێك دەبینیت، وەك بەرکەوتنێکی پەوز بیرت بکەوێتەوە. کاتێك دەیبینیت، خۆت دەبینیت. کاتێك مامەڵەی لەگەڵ دەکەیت، مامەڵە لەگەڵ خۆتدا دەکەیت. هەرگیز نەمە لەبیر مەکە، لەئەوداخۆت دەدۆزینەوە یان خۆت وندەکەیت."

(زنبیرە وانەیەك لەموعجیزەکاندا)

تەنانەت گەردوون موعجیزەترە لەوەی کە ڕەنگە پێمان وابوبێت. هەروەها زۆر بەجوانییش پلانی بۆدانراوە. لەژیاماندا وانەکان کە پێویستمانە لە یاریکەرەکانیترەوە فێردەبین لەهەرکاتێکدا بێت. مامۆستا ڕۆحییەکان فێریانکردوین کە هەموومان یەکێکین کە گەورەبونت، گەورەبونی منە. ئازارت، ئازاری منە. ئەوەیان لەیەك ئاستدا فێرکردوین.

هەموومان پێکەوەبەستراوین چەمکێکی ئاڵۆزە بۆ تێگەشتن، بەڵام ئایا ڕونکردنەوەیەك نییە کە بۆچی هەرکاتێك ئێمە دەگۆڕێین، کەسانیتریش دەگۆڕێن!

دیاردەکانی دۆخەکان:"ڕێکەوتە لەگەڵ پێداویستییەکانمان ناوێکی پێدراوە لەلایەن"کارل جونگ"ەوە.

زاراوەیەکی داهێنا"هاوکاتی" وەسفیکردووە وەك دوو ڕووداوی هاوکاتی مانادار، بەڵام ڕوداوی پێکەوەبەستراوی بەڕێکەوت نیین. ئەگەر ئێمە ئەم بیرۆکەی هاوکاتییە قبول بکەین:

* ژیانمان نامانجی هەیە،
* هەموو ڕووداوێك و هەموو کەسێك تیایدا نامانجێکی هەیە،
* قوربانییەکانمان ناوێت.

بیرێکی لێبکەوە، ئەگەر گەردوونێکت دروستدەکرد، دەرفەتت بەخەڵکی نەدەدا تا دۆخەکانیان باشتر بکەن بەچاککردنی خۆیان وەك لەوەی کە هەموویانت وەك قوربانی هەبێت؟

ڕەنگە بڵێیت:"زۆر باشە، ئەوە کاتێکی گونجاوی دانیەروەرانەی موعجیزەییە. کە شەش ملیۆن کەس دەبێت هەمیشە لە شوێنی گونجاودابن لەکاتی گونجاودا بۆ فێربونی

وانە گونجاوەکانیان لەیەکتردەوە."ناوازەیە! بەڵام ڕەنگە پێچەوانەی ئەو ڕێگایە نا کە شەش بلیۆن خانەی جیاواز لە جەستەی مرۆڤدا هاوکاری یەکتر دەکەن.

بەدڵنیاییەوە، بۆ بەرگریکردن لە بیرۆکەی"هاوکاتی" و پەیوەندیمان بە هەموویەوە، هۆکاری هەیە. کاتێك خۆمان جیادەکەینەوە، ئاسانە لۆمەی کەسەکان بکەین. کاتێك دلامان بەوەدانا کە پێکەوەبەستراوین پێویستە بەرپرسیارێتی زیاتر بۆ خۆمان و کەسانیتریش وەربگرین.

بەڵام ئەمە ئەو شتەیە کە بەدیدەکەم!

کەسە دڵخۆش و چالاکەکان دەیانەوێت باوەش بە چەمکی"یەکبون"دا بکەن، هەموو ڕوداوێك وەك ڕەخنەگرتنێکی مانادار لەژیانیاندا دەبینن. پێشبینی دەکەن دۆخەکان هاوکات لەسودی ئەواندابن. کەسانی ئاستبەرز واز لەو بیرۆکەیە دەهێنن کە ژیان بانسیبێکە.

ئایا هەڵبژاردنەکان ئەنجامدەدەم یان ڕێگای ژیانم پێشتر هەڵبژێردراوە؟

"قەزاوقەدەری پێشوەخت"و"چارەنوس" لەکونی ژیاندا جێگایەکی دروستیان دەبێتەوە؟ لە بۆچونی مرۆڤەکانەوە بەدیکراوە.

لۆژیکی دەردەکەوێ کە خۆت ئاڕاستەی ژیانت هەڵدەبژێریت یان پێشتر بۆت ڕاخراوە. پێم وایە کە دەکرێت ئەم شتانە لەهەمان کاتدا ڕووبدەن کە ئێمە شوێن ڕێگایەك دەکەوین و ئێمە هەڵبژاردنەکانی خۆمان ئەنجامدەدەین (مەحاڵە؟ پێموایە کە خودا دەتوانێت ئەو جۆرە شتە ڕێکبخات) دەتوانین شتێك بەدی بکەین کە کەسانی مەزن لەهەوڵدانی بەردەوامی ڕۆژانەدا بەدەستی دەهێنن.

ڕەنگە ئەوەبێ ڕێگایەکیان هەبوو شوێنی بکەون، بەڵام چاوەڕێی کەسێکیان نەکرد تا لەڕێگاکەدا دایانبنێت.

کاتێك زیاتر سەبارەت بە یاساکانی گەردوون فێردەبین، دەمانەوێت بەم

قۆناغانەیتردا بڕۆین:

هەنگاوی یەکەم: هیچ ئامانجێکی تایبەتمان نییە: باوەڕمان وایە کە ژیان بارییەکی چانسە، لە ڕۆشتن بەردەوامین بێ ئەوەی بۆ جێگایەکی تایبەت بڕۆین. ئەمە قوربانی بێکردنەوەی هەڵمیە.

هەنگاوی دووەم: کار لەسەر ئامانجەکانمان دەکەین: ئامانج دانان فێردەبین، پێمان وایە کە خەیاڵکردن و تێکۆشانێکی ڕاهێندراو پێکەوە دەبەسترێنەوە بۆ بەرهەمهێنانی ئەنجامە ناناسراوەکان. بۆمان دەردەکەوێت هەندێك کات ئامانجەکانت بەدەستدەهێنیت، بەڵام دڵخۆشت ناکەن.

هەنگاوی سێ یەم: کار لەسەر خۆمان دەکەین: بۆمان دەردەکەوێت کە شتێك هەیە وەك ئەنجامی باشترین توانات لەنێستادا و ڕێگەدان بە ژیان بکرێتەوە کە زۆرکات ژیان خەڵاتی مەزنترمان لەوەی کە تاکو نێستا توانیبێتمان خەیاڵیشی بکەین پێدەبەخشێت.

ئێمە بۆمان دەردەکەوێ کە هاوسەنگییەك هەیە تا بەدەستبهێنرێت لەنێوان کاری سەخت و کاتی گونجاودا. دەبینین کە بۆ ئائومێدی و بێزاری بەدیلیتر هەیە. لەکاتێکدا هاوسەنگی زیاتر و ئارامیی مێشك بەدەستدەهێنین. باوەڕەکەمان بە تێکۆشان بەهەستی بەرهنگاربونەوە جێی دەگرێتەوە.

کەوایە ماناکە لەکوێدایە؟

بەکارێکی چاکی گەورە وا لەژیانمان ناکەین مانادارببێت. پێویستە ماناکە لە زۆرێك لە کارە چاکە بچوکەکاندا ببینین و پەیوەندییەك لەنێوانیاندا بدۆزینەوە.

فرێد ملیۆنێك پەیدادەکات و دەپرسێت:" ئەوە سەبارەت بە چییە؟"

ماری پێوانەی کارە گرنگەکانی کۆمپانیا دەکات و دەڵێت:"مانای ئەم هەموو شتە لەکوێدایە؟"

سارا منداڵی هەیە، بەڵام هێشتا خەمبارە.

هیچ مانایەکی ڕاستەقینە لەهەبونی ملیۆنێکدا یان بوون بە سەرۆکی کۆمپانیا یان بوون بە دایکدا نییە. مانا لەئێستادایە. لەوێبوون هیچ باشترنییە لە لێرەبوون. ئەگەر دەتەوێت مانا بدۆزیتەوە سەرنج لەسەر ئەو ساتە بکەوە، لەو ساتەدایە کە خەلاتەکان دەدۆزیتەوە.

پێرست

دە چەمکەکە..... ٣

دەکرێت شتێك زۆر ئاسان و ڕوون بێت بۆ بینین ٥

بۆچی پێویستم بەکارەساتەکانە؟ ٦

دەمتوانی هەرشتێك ئەنجامبدەم جگە لەوە! ١١

بۆچی لەئێستادا واز لەم پیشەیەم نامێنم؟ ١٣

"ڕەنگە ئەگەر بڕۆم بۆ شارێکی نوێ، دەستپێکێکی نوێم هەبێت" ١٣

ئەگەر دەمتوانی بڕۆم بۆ تیبت، ڕەنگە بتوانمایە مانای ژیان بدۆزمەوە ١٤

هەنگاو بەهەنگاو..... ١٨

من چیم تا لەمەوە لێرەیم؟ ٢١

یاسا گەردونییەکان ٢٢

شتێك دەبێتەهۆی ڕوودانی شتێکیتر:..... ٢٧

ڕێسای بۆتەکە: ٢٩

هیچ هەوڵدانێك بێبەرهەم نابێت:..... ٣٢

باوەڕەکان ٣٥

پارە پەیداکردن..... ٤٣

شتی تایبەت بۆ خۆت ئەنجام بدە! ٤٧

خۆشی لەو شتە ببینە کە خاوەنیتی ٤٨

پەیوەستبوون ٥٣

پەیوەستبوون بەپارەوە ٥٦

پەیوەستبوون و ڕێنێیونەوە لە شتەکان..... ٦٠

بۆچی ئەرێیانە بیربکەینەوە؟..... ٦١

بیرکردنەوە ئەنجامەکان دەدورێنەوە ٦٥

ئێمە بەهاردەدەین چۆن خەڵکی ببینێن ٦٩

خۆش دڵت بکەوە ٦٩

دوو هۆکار هەبە تا باشترین هەوڵی خۆت بدەیت: ٧١

کار بۆ کێ دەکەیت؟ ٧٣

پێشەکەت : ٧٥

ئارامسته گۆڕین ٨٢

بەمانەت چییە؟ ٩٤

دەستپێبکە ! ٩٧

هەڵوێست وهرگرە ١٠٢

نهێنی توانا ١٠٥

بۆچی تۆ ئا؟ ١٠٨

بەخشـــــتە ١١١

ئەگەر لەبەر ئەمە نەدەبوو، بڵێن دەبووم! ١١٥

ئارامی مێشك ١١٨

هۆشمەندی ١٢١

بۆچی حەسانەوە ؟ ١٢٢

کاتێك کەسەکان بێزارکەرن ١٢٥

وێنە ئەوانەکە ١٢٨

دواتر چی؟ ١٣١

بۆچی ئێمە لێرەین؟ ١٣٣

خێزان ١٤٠

کاتێك دەگۆڕێیت ١٤٦